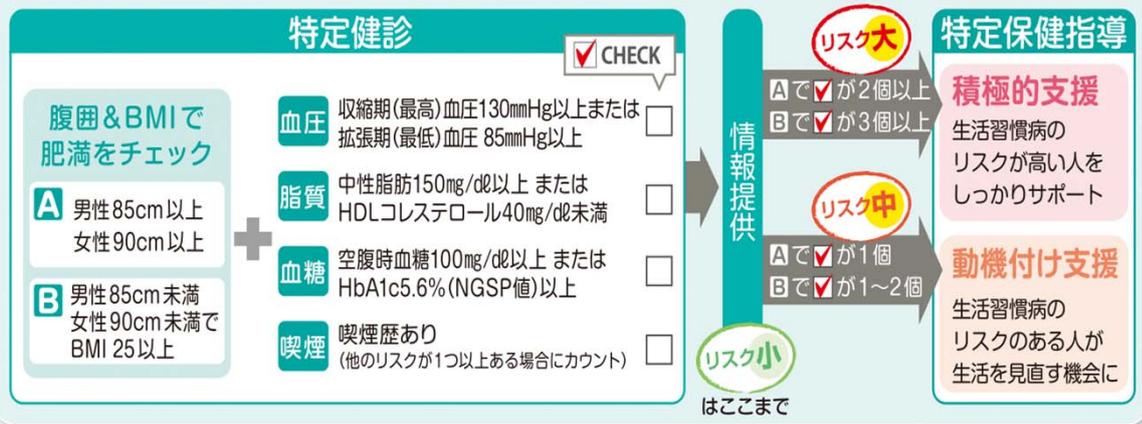


特定保健指導とは？

健康診断の結果、腹囲またはBMIが基準値以上で、血圧・糖質・血糖等の数値が基準値を超える方(メタボリックシンドロームの方)を対象として実施する生活習慣病予防・改善のための保健師等の専門家による保健指導です。

特定保健指導の主な階層化判定基準



メタボリックシンドロームはなぜ怖い？



肥満、脂質異常、高血糖、高血圧、の危険因子を複数持っているとき、心筋梗塞になる危険度は急上昇します！危険因子が3つ以上あると危険度が**約36倍**に！！！！



特定保健指導 支援プラン(例)

無料です！

積極的支援の例

初回面談

• 健診結果や生活習慣を振り返り、目標を設定します

定期的なサポート

• 定期的に電話・メール・LINE・体重管理シートなど対象者様の希望に合わせてご連絡します。

3~6か月後
(最終支援)