

メタボ解消のチャンス! 特定保健指導を受けましょう

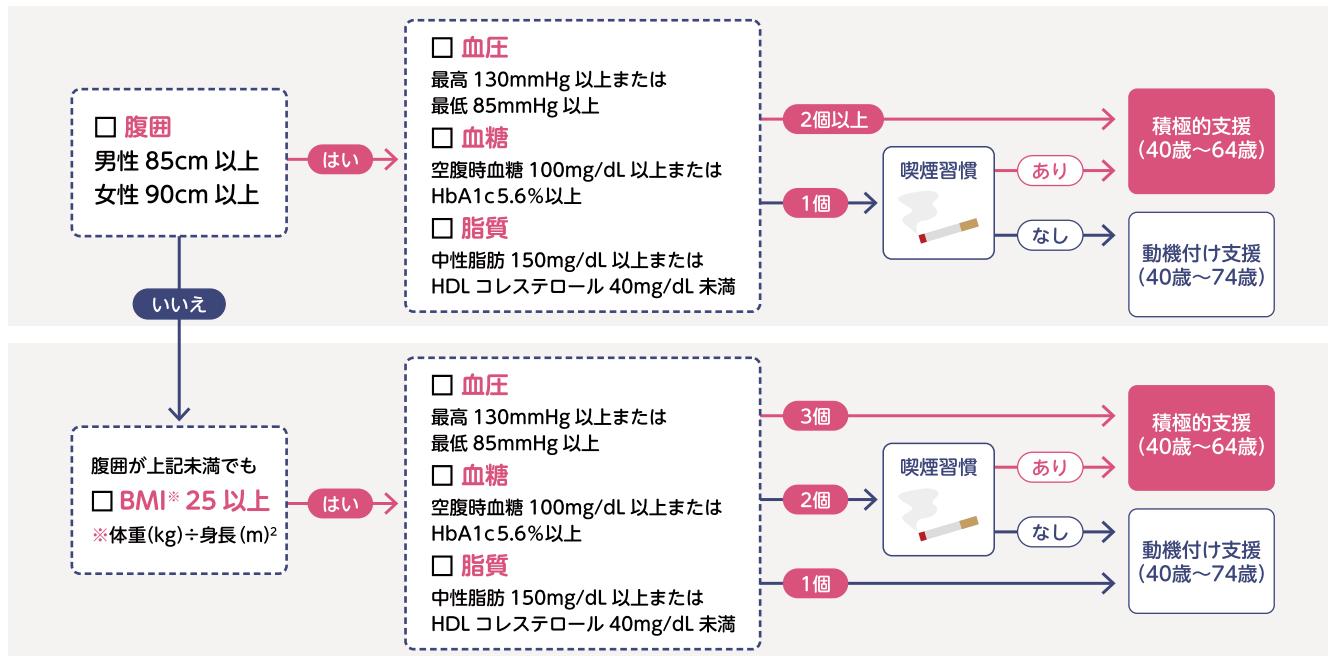


特定健診の結果、メタボリックシンドロームと診断された方は、生活習慣病を発症するリスクが高いため、健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます。

特定保健指導は、メタボ解消のチャンスです。自分一人ではなかなか実践、継続できない生活習慣の改善を、保健師・管理栄養士などの専門家がサポートしてくれます。ご自身の健康を守るために、ぜひ積極的に参加しましょう。

特定保健指導の判定基準

下図の判定基準に基づき、「積極的支援」、または「動機付け支援」の特定保健指導対象者となります。



*服薬中の人は特定保健指導対象外です。

特定保健指導のメリット

メリット1

無料で専門家のサポートが受けられる

自己流の無理な減量などは思ったように結果が出なかったり、健康を損ねてしまう可能性があります。健康的に減量するには、専門家のサポートを受けて適切に取り組むことが大切です。

特定保健指導では、専門家から対象者一人ひとりのライフスタイルなどに合わせて、無理のない生活習慣の改善を支援してもらえます。費用は無料ですので、このチャンスをムダにせず、ぜひご活用ください。

メリット2

病気の発症リスクを避けられる!

不健康な生活習慣を続けて病気を発症してしまうと、病気の症状による不快感や苦痛に加え、通院に時間をとられたり、病院で支払う医療費負担が重くなります。また、食べたいものが食べられない、やりたいことが自由にできないなど、生活の質の低下にもつながりかねません。

案内が届いた方は早めに特定保健指導を受け、病気の予防に取り組みましょう。

▶当健保組合の特定健康診査・特定保健指導の詳細はコチラ



冬はヒートショックに要注意

令和5年度は、家庭内の不慮の事故で16,000人あまりの人が亡くなりました。そのうち約6,300人が浴槽での溺死・溺水です。そのほとんどが65歳以上の高齢者で、ヒートショックによる脳卒中や心筋梗塞の関与が考えられています。若い人でも注意が必要で、食後や飲酒後の入浴はリスクが高まります。



詳しくは
WEBで

