



特定保健指導のご案内



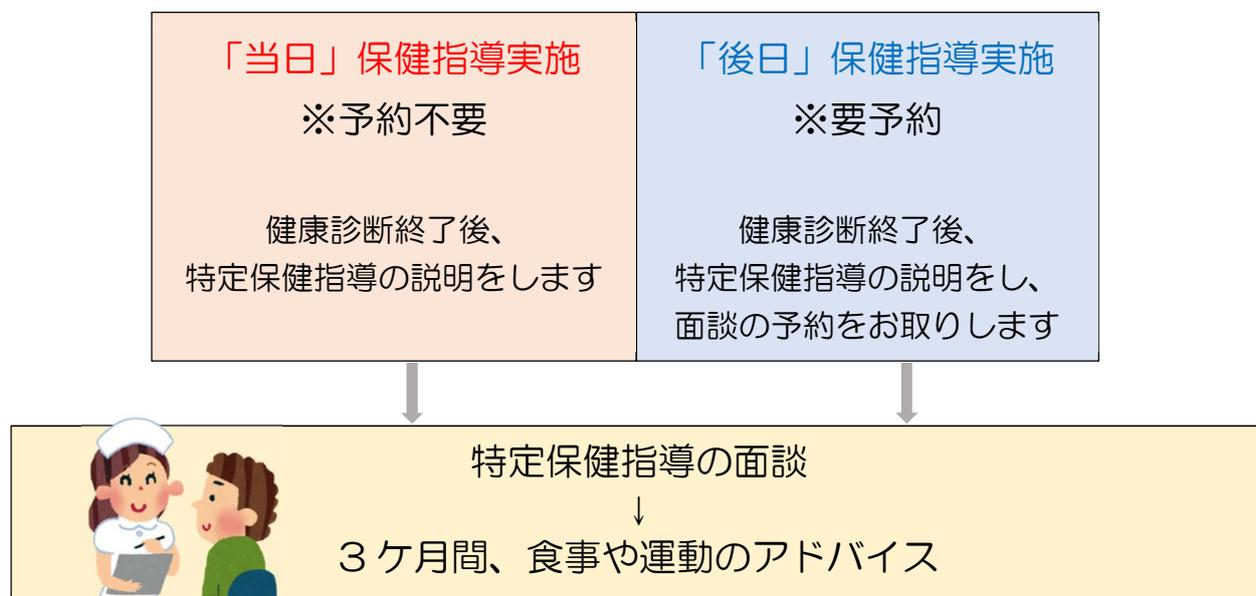
健康診断の結果、特定保健指導の対象と判定された方には健診終了後に保健師より特定保健指導の面談をさせていただきます。

当院保健師が3ヶ月間、食事や運動など生活習慣に関するアドバイスをを行います。食生活や生活習慣を見直すチャンスでもありますので、ぜひこの機会に特定保健指導をご利用ください。

国分寺病院では健康診断の

「当日」または「後日」に、無料で

特定保健指導を受けていただくことができます



特定保健指導の対象者

40～74歳の方で腹囲（男性85cm以上、女性90cm以上）またはBMI=25以上で、高血圧・高血糖・脂質異常のいずれか1つ以上が該当している方が対象となります。

※血圧・血糖・コレステロールを下げる薬を使用している方は対象外となります。

目的

- メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満に加えて高血圧・高血糖・脂質異常のうちいずれか2つ以上持ち合わせた状態）の改善
- 生活習慣病の予防（放置していると動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞につながる恐れがあります）

内容

保健師が食生活などの問題点を見つけ出し、ライフスタイルに沿った生活習慣改善のアドバイスをします。