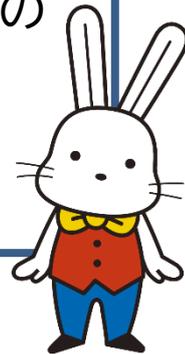


令和6年度国保特定健診の結果、あなたは**特定保健指導**の

# 動機付け支援 対象となりました。



## 対象となる人

肥満と判定され、さらに高血糖、高血圧、脂質異常のどれか1つにあてはまる方です。生活習慣病のリスクが高くなり、自覚症状がなくても、このまま放置しておくと、「心筋梗塞」や「脳卒中」、「腎不全(人工透析)」など深刻な病気につながります。

今の段階であれば、大きな病気を発症する前に、生活習慣の改善などで健康な状態に戻ることができます。

**特定保健指導**を受けて、健康な体を取り戻しましょう！

## 「特定保健指導」とは？

生活習慣病の予防や健康状態の改善を目的として、健診結果や日頃の生活習慣に合わせて、“自分にあった”健康習慣を見つける場です。専門家(医師、保健師、管理栄養士など)のアドバイスをもらいながら、無理のない目標で生活習慣を見直してみませんか？

動機付け支援では、初回面接と3ヵ月間の継続した生活習慣改善のための支援が受けられます。費用は無料です。

## 「特定保健指導」を利用するには？

特定健診を受診した医療機関で、すぐに特定保健指導が受けられる場合があります。まずは、可能かどうか医療機関にお問い合わせください。

### 【特定健診を受診した医療機関で特定保健指導を実施していない場合】

約2ヵ月後に、利用券が自宅に届きます。

実施医療機関の一覧を同封しますので、医療機関に直接電話でお問い合わせください。

※早めの利用を希望する場合は、下記にお問い合わせください。

問い合わせ先 福島市保健所 健康づくり推進課 検診予防係  
TEL:525-7680 FAX:525-5701