

あなた  
だけの

# スペシャルヘルスケア

(特定保健指導)

あなたが受けた特定健診は、メタボリックシンドロームを見つけるための大切な健診です!! 健診結果は、あなたの体からのメッセージ。

特定保健指導の案内が届いたら、必ず参加しましょう!!

特定保健指導の対象者はこのように選ばれます!

《 特定健診の結果 》

腹囲またはBMIで  
「肥満」と判定

+

- ① 高血糖
- ② 高血圧
- ③ 脂質異常
- ④ 喫煙

動脈硬化の

危険度

小

中

大

特定保健指導  
対象の方

(40~74歳対象)

動機付け支援

※メタボによる生活習慣病の  
リスクが出始めています

積極的支援

※メタボによる生活習慣病の  
リスクが重なっています

あなたの未来のため、  
危険度を解消しましょう!!

参加費  
無料

特定保健指導は **いいこと** がいっぱい!!



1 保健師や管理栄養士が、あなたにあったサポートをします



2 正しい生活習慣が身につく、体のトラブルが解消します



3 健康になる情報を得ることができます

病気になってからでは、病院を受診するための時間や医療費がかかってしまいます。  
時間や場所など、ご都合に対応しますのでお気軽にご参加ください。



【問い合わせ先】栃木市健康増進課（栃木保健福祉センター内）健康づくり係

☎0282-25-3511