



国保特定保健指導『からだすっきりサポート』とは

『からだすっきりサポート』の受け方

国保特定健診を受けた全ての人へ、健診結果の見方や生活習慣改善方法の情報提供をするとともに、メタボリックシンドロームのリスクのある人へは、生活習慣改善のための『からだすっきりサポート』を実施しています。

1 『からだすっきりサポート』の対象となった人には、保健センターより案内が届きます

※腹囲やBMIに加え、以下の基準に当てはまる人が対象となります。

次のどれか1つに当てはまれば動機付け支援、2つ以上に当てはまれば積極的支援

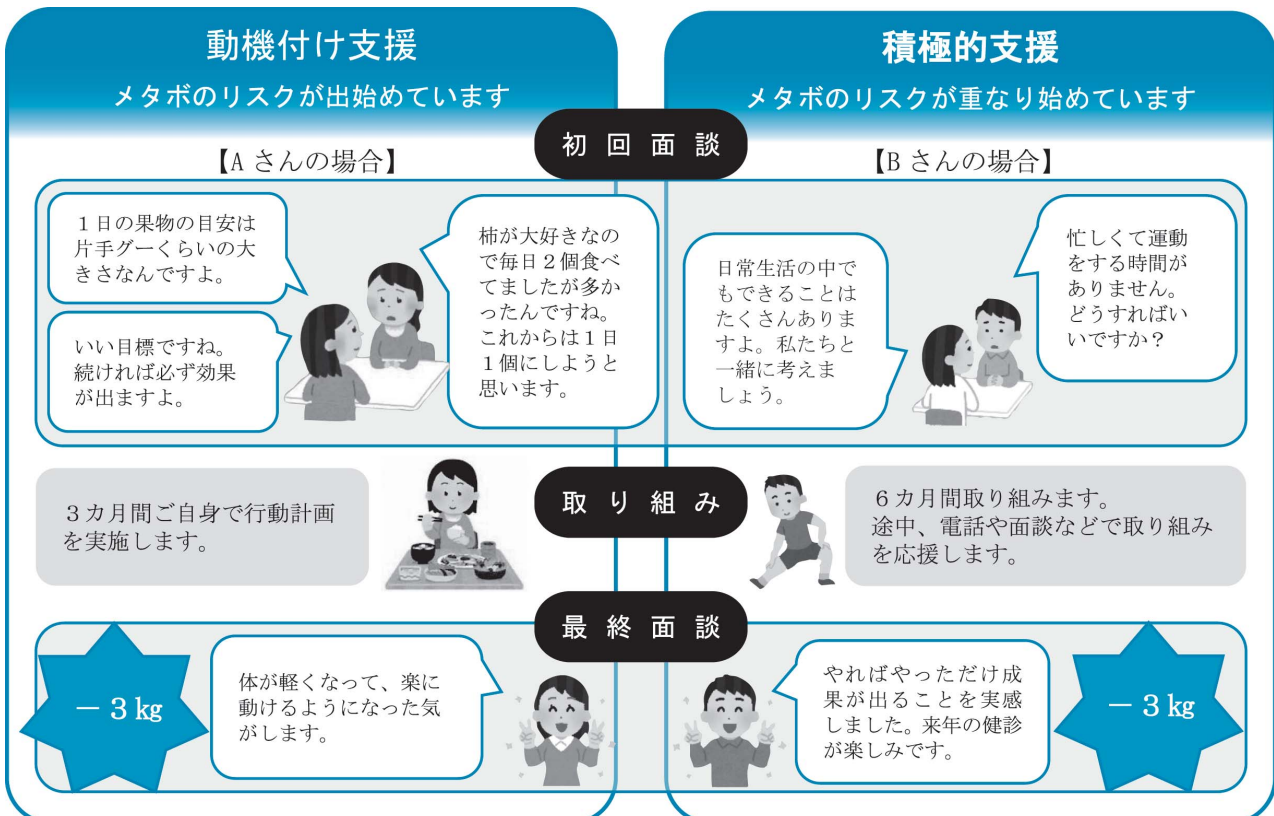
肥満 腹囲またはBMIが基準値以上	+	血糖異常 血糖に異常がある	または	高血圧 血圧が高い	または	脂質異常 脂質に異常がある
-----------------------------	---	-------------------------	-----	---------------------	-----	-------------------------

年齢・喫煙歴・薬の服用の有無により、支援の内容が変わることもあります。

2 『からだすっきりサポート』を申込む

保健センターで、保健師や管理栄養士とともに3～6カ月後の目標と行動計画をたてます。

『からだすっきりサポート』の流れ



多くの参加者がメタボ脱出に成功しています。対象となった人は、ぜひ『からだすっきりサポート』をご利用ください。国保特定健診は12月28日まで受診できます。メタボのリスクを早く見つけるためにも、健診を受けましょう！

住民人権課 ☎32-1104 町保健センター ☎32-9025