

あなたも脱メタボ

「特定保健指導」を受けましょう

当健診センターでは、40歳～74歳の※メタボリックシンドロームの方に対し、6ヶ月間の特定保健指導を実施しております。対象になられ、指導をご希望される方は下記までご連絡下さいますよう、お願いいたします。

※メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満（腹囲 男性 85cm 以上・女性 90cm以上）に加え、脂質異常、高血圧、高血糖のうち2つ以上が当てはまる状態です（1つが当てはまる場合は予備群）。メタボリックシンドロームは、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞などの命に関する病気の引き金となります。



「脱メタボ」を目標に
当健診センター
管理栄養士が適切な
アドバイス・サポートを
させていただきます

特定保健指導のポイント

特定健診

内臓脂肪の蓄積がベースになって起こるメタボリックシンドロームを見つけ出す健診です。検査結果に基づいて、3つのランクに分けられます。

異常を認めない人



メタボリックシンドロームの予備群



メタボリックシンドロームの該当者



特定保健指導（予約制）

情報提供

正常な人を含む健診受診者全員に、健康な生活をおくるための情報を提供します。

動機づけ支援

生活習慣の改善点について気づき、自ら行動に移すことができるよう支援します。

積極的支援

判定結果の改善や、目標達成に向けて、継続的に生活改善が実行できるよう支援します。

お問い合わせ先

西方病院 総合健診センター

TEL 0282-92-0970 FAX 0282-92-0960
担当 見目・松本

※ 特定保健指導は**完全予約制**となっております。事前にご連絡下さい。

◆保健指導実施日：月曜日～土曜日

◆実施時間：9：00～17：00（木曜日・土曜日のみ9：00～13：00）

※ 事業所に出向いての指導も実施しております。（水曜午後）