

特定保健指導で生活改善！

特定健診を受診された方の中で生活習慣病の危険がある方を対象に、無料で専門家による健康サポートを行っています。この機会を生かし、健康を取り戻しましょう！



健診結果で特定保健指導に該当したが…

- 生活習慣の改善はできそうにないし、このままでいい。
→難しいと感じるのですね。そう思うのはどうしてでしょうか。あなたの健康づくりを応援します！
- やらなくちゃと思ってはいるが、中々踏み出せない。
→まずはご自身の現在の身体の状態について、一緒に確認してみましょう！
- 健康のために何か始めたいが、何から始めて良いのか分からない。
→そのやる気をぜひ応援させてください！まずは今の生活を振り返ることから始めてみましょう！
- すでに生活習慣の改善に取り組んでいます。
→その取り組みをこれからも続けられるよう応援します！より効果が出やすい方法についても一緒に考えてみましょう！

こんな方に
オススメ！



こんな
メリットも！



実行しやすい事から
取り組める！

専門家と相談しながら実行
できる計画を立てるので、
無理せず改善できます。

一人じゃない！
サポートを受けながら
取り組める！

一人では始めにくく続けづら
い生活習慣の改善も、サポ
ートを受けながら目標や計画を
立てられるので安心です。



将来、治療にかかる時間や
費用が節約できる！

生活習慣病を遠ざける生活を続
け健康でいることで、将来の時
間や費用を節約できます！

