



# 専門家からのアドバイスを 無料で受けられます

健診の結果からメタボリックシンドロームや生活習慣病、その予備群と判断された方に、さまざまな保健指導を実施しています。

皆様のライフスタイル等にあわせて改善できるよう、医師や保健師、管理栄養士などの専門家がサポートします。

## 特定保健指導

メタボリックシンドロームに着目した保健指導です。

### 実施方法

面接、継続支援



## 事業主保健指導

現役社員対象の保健指導です。  
(労働安全衛生法に基づく保健指導で事業者に努力義務があり、健保が受託しています。)

### 実施方法

面接



### ●受けていない場合と比べ

3年後に

メタボ 31%抑制  
腹部肥満 33%改善  
(国立循環器病研究センター研究結果より)



生活習慣病は自覚症状が出にくく、ある日突然、命にかかわる心筋梗塞や脳卒中などを引き起こします。自分だけでなく、家族のためにも保健指導は必ず受けましょう。

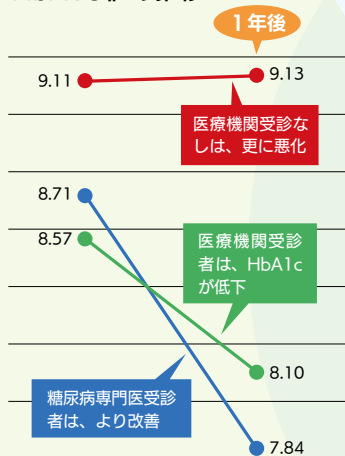
## 糖尿病重症化 予防プログラム

糖尿病に起因する透析など重篤な合併症を抑制するためのプログラムです。受診状況を確認し希望者には糖尿病専門医を紹介します。

### 実施方法

面接もしくはメール

医療機関の受診有無別  
HbA1c 値の推移



## 心疾患重症化 予防プログラム

心血管疾患を予防するため、心疾患発症リスクが同性同年代の2倍以上の方を対象として保健指導を実施します。

### 実施方法

面接

面接実施者の半数以上となる55%の方がリスク低下となりました。

