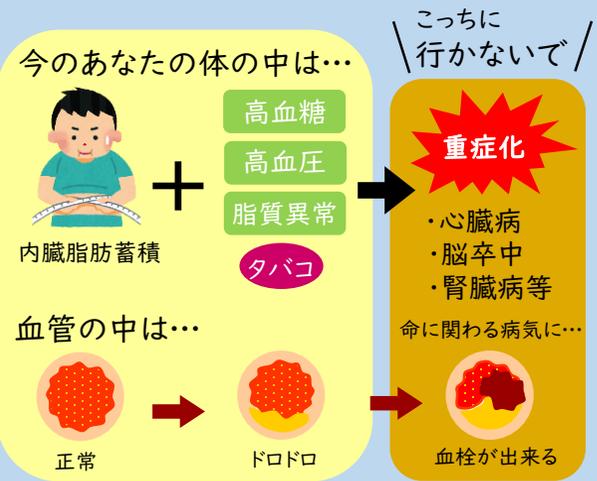
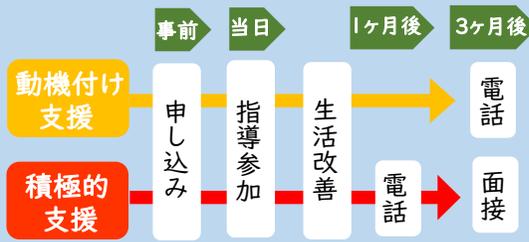


今の状況を認識しよう



自覚症状がないままに血管が傷ついていく 血管が詰まったり破れたりする

特定保健指導の流れ

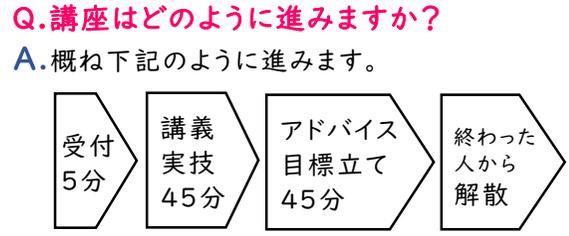


よくあるご質問

Q. 健診結果は特に問題ありませんでした。保健指導を受けなければいけませんか？

A. 特定保健指導は予防のための指導です。
メタボ該当者及び予備群と非該当者では **8~10万円/年の医療費の差**があります。
是非今のうちのご利用をご検討ください。^{※2}

※2 「医療費の見通しの推計方法について」より



Q. 講座に参加する事が難しいです。どうしたら良いですか？

A. 随時個別対応いたしますので、お気軽にご相談ください。

窓口相談

お好きな
日程・お時間に!

訪問

玄関先で
お手軽に♪

※特定保健指導は必ず受けて頂きたいため、講座のお申込み、お断りのない場合は **電話 または 訪問** をさせていただきます。

※やむを得ない事情で特定保健指導が受けられない方は大変お手数ですが、連絡いただくと幸いです。

大和市 健康づくり推進課 地域栄養ケア推進係

体もリスクも軽くなれ!



多彩なメニューの中から好きな講座が選べます。



・食と健康講座



・運動講座
・個別相談会

全員プレゼント

お土産

ヤマトン健康ポイント
応募券



※チャレンジシート利用希望者

詳しくは中面へ

R3特定保健指導利用者
体重変化の状況



R3年度大和市特定保健指導を受けて終了した259人のうち、

減量成功 約半数!! 最大 -10Kg

※1 -1kg以上を減量成功とした場合

私たち保健師、管理栄養士等が、皆さまのライフスタイルに合わせた、実行可能なご提案をさせていただきます!