

あなたは

特定保健指導

の対象者です

健診の結果、肥満+採血または血圧のデータ異常、または喫煙が複数あった場合メタボリックシンドロームと判定され、特定保健指導の対象者となります。



これらは一つ一つが健康を害する危険因子となり、危険因子が何もない人に比べて、3,4個危険因子を持っている人は循環器疾患(心臓病や脳梗塞)にかかる確率は30倍以上になります。



職別国保では担当の保健師がご相談をお受けします。



私がサポートいたします！

- ・減量しようとしたことがあるけれどできなかった、続かない
- ・一時的に減ったけどリバウンドしてしまった
- ・どうしても間食、夜食、アルコール、タバコがやめられない
- ・・・などあてはまる方、ぜひご相談ください。

ご自宅や事業所など、ご希望の場所に訪問させていただきます。
オンライン(Zoom)での保健指導も可能です！

職別国保 特定保健指導担当
保健師 清水

※疑問点のご相談もお受けいたします。お気軽にご連絡ください。

肥満を改善しましょう！

食生活の改善

運動習慣

禁煙

内臓脂肪の減少
体重減少

- ・血圧の改善
- ・血糖値の改善
- ・脂質異常の改善
- ・脂肪肝の改善

メタボリックシンドロームは内臓脂肪の増加に伴う肥満が大きな原因です。生活習慣の改善による減量がたいへん効果的です。

職別国保 保健師による特定保健指導の流れ

★電話でお申し込みください(先着順で優先的に予約をお取りします)

お電話で希望日時の
設定をいたします

TEL 075-801-0478

受付時間 9:00~17:00 (土日祝除く)

初回面談

・職場・自宅・組合事務所
などご希望の場所で面談
をします(約1時間)。オン
ライン(Zoom)での実施も
可能です。

3~6か月のサポート

主に電話やお手紙で最近の状況
の聞き取りや相談をお受けしたり、
情報提供を行ったりします。

※ お申込みの際は、【被保険者証】と【特定保健指導利用券(同封のA4水色の紙)】をご用意ください。

○ 特定保健指導のご利用は完全無料です！

費用は職別国保が全額負担いたしますので、個人負担金はありません。

○ ご都合に合わせて保健指導方法が選べます！

【訪問(事業所や自宅)】・【オンライン(Zoom)】・【組合事務所来所】からご希望の方法を選択できます。

○ 今ならご自身の生活改善で、数値の正常化が期待できます！

薬を飲まずに改善したい、将来的に薬を飲みたくない方は今のうちに行動に移しましょう。

Q: 痛くもかゆくもないんだけど?

A: 生活習慣病に**自覚症状はありません**。

しかしデータが高い状態で
放置しておくとしわじわ
血管に**ダメージを蓄積**する
ことになってしまいます。

自分の体質を
理解し、自分に
合った方法を考
えましょう。



職別国保 特定保健指導担当
保健師 清水

今こそ健康改善のチャンスです！

できることから始めてみましょう。

Q: 自分よりもっと太っている人が元気にしているよ。

A: **体質や遺伝的要素**も大きいため、太ってもデータ
に異常が出にくい方がいますが、特定保健指導の
対象になった方は、このままの状態が
継続することは**将来病気になるリスク
が大きい**ということになります。
早めの対策を心がけましょう



Q: 厳しい制限は嫌だなあ。

A: 厳しい制限はリバウンドのもとになる
ため、日常的にできてずっと続けられる
行動の変化をお勧めしています。



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

京都府京都市中京区壬生坊城町24番地1
古川勤ビル5F

■ お申し込み・受付ダイヤル

TEL: 075-801-0478

受付時間 9:00~17:00(土日祝除く)

FAX: 075-811-3521

<http://www.syokubetu-kokuho.or.jp/>

■ 阪急電車「大宮駅」下車 徒歩5分

