

プロのサポートで健康づくり 豊中市特定保健指導 をご利用ください！



お得！



無料

豊中市では健康診断の結果、生活習慣の見直しが必要な方に、保健師
または管理栄養士等による健康のサポートを行っています！

減塩

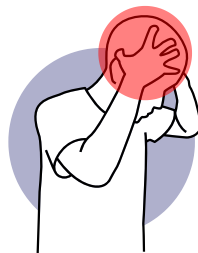


健康診断を受けた今こそ未来を変えるチャンス！

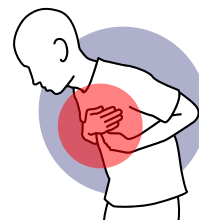
メタボリックシンドロームとは内臓脂肪が溜まることで起こる高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさった状態のことです。「心筋梗塞」や「脳卒中」などの動脈硬化性疾患を引き起こしやすくなります。メタボリックシンドロームの原因の多くは食べすぎや運動不足によるものです。生活習慣を見直すことで病気の予防や悪化を防ぐことができます。



放置していると



脳梗塞



心筋梗塞

になる可能性が高まります！

特定保健指導とは

特定保健指導とは、メタボリックシンドロームの予防・改善のために生活習慣の見直しが必要な方へ健康づくりのプロである保健師・管理栄養士等が面接電話・SNSチャットを通じてあなたの健康づくりのサポートをする事です。

どちらのコースか
健診結果をチェック！



特定保健指導の対象者

※動機づけ支援と積極的支援でコースが異なります。

腹囲 男性 85cm以上
女性 90cm以上
または
BMI 25以上



さらに以下の追加リスクが1つ以上で該当

血圧・脂質・血糖 + 喫煙

※喫煙は上記リスクが1つ以上の場合のみカウント

選べる！参加特典

5000円相当の健康増進グッズが無料でもらえる！

画像参照：Amazon.com.jp

①塩分測定計



③エア縄跳び



②デジタルしゃもじスケール



④アイマスク



※流通の状況により特典内容が変更になる場合もあります。

「何とかしたい」と思ったあなた！ぜひこの機会にご利用ください！



ご利用の流れや申し込み方法は裏面をご確認ください！

特定保健指導のながれ



※注意※ 生活習慣病等で内服等を受けているまたは健診後内服を開始された方は対象とはなりません。

1 お申し込み



・電話



案内到着から**1週間以内**を目安にお申し込みお願いいたします。

2 面接実施



個別面接時間は30分程度

保健師・管理栄養士等と一緒に普段の生活を振り返りながら改善に向けた行動計画と目標を立てます。

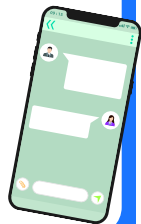


3 取り組みの実行



初回面接で決めた取り組みを3か月実行します！
【無理なく続けることを応援！】

時間がなくてもOK！食事の写真を「好きな時間に送るだけ」で出来るSNSチャットを利用したサポートを実施中！



積極的支援の方限定！

4 振り返り



3か月後にお電話にて取り組みの成果を確認いたします！

終了後、参加特典をお渡しいたします



ぜひ一緒に無理のない範囲で頑張りましょう！！

面接時間・場所

平日 9：30～16：30
(土・日・祝日一部対応可能)

この時間以外ご希望の場合は予約時にご相談ください！



- ・市内の公共施設
- ・キャンピングカーを使用した出張訪問
- ・自宅訪問
- ・オンライン (Zoom)



予約時にご希望の場所をお知らせください

参加者の声集めてみました！

3か月間保健師さんが親身になって毎回アドバイスをしてくださり実践することで2kgの減量に成功しました！参加して良かったです。
動機づけ支援 40代・女性

SNSチャットを使用し参加しました。6日間食事の写真を送り、管理栄養士さんからのコメントが届きました。コメントの内容を実践することで、数値が良くなりとても驚きました。
積極的支援 50代・男性

特定保健指導のご利用確認のため委託元である「株式会社メディブレーション」からお電話させていただく事があります。

お問い合わせ・お申込み

〈運営元〉豊中市健康医療部健康推進課

☎：06-6858-2292

〈運営委託先〉株式会社メディブレーション

☎：0120-422-558

受付時間9：00～17：00 (土日祝・年末年始を除く)

