



特定健診・特定保健指導の流れを知って、 上手に生活習慣病を予防しましょう！



健診結果の通知

メタボリックシンドローム発症のリスクの程度に応じて、
特定保健指導の対象かどうかを判定します。



生活習慣改善の
必要性が中程度の人

動機付け支援

メタボリックシンドローム発症の危険性が高いです。
初回面接と3か月後の面接や
電話にて支援します。

特定保健指導利用券
を同封しています。ご
確認ください。

生活習慣改善の
必要性の高い人

積極的支援

メタボリックシンドローム発症の危険性がより高いです。
面接や電話にて3か月間継続
して支援します。



まずは電話予約
を！

特定保健指導



健康づくりの主役はあなた自身！

保健師・管理栄養士が無料で、健康づくりをサポートします。

「いつまでも健康なからだ」のために、私たちと一緒に生活習慣を見直しましょう。是非、奈良市都祁保健センター・月ヶ瀬健康相談室の保健指導をご利用ください。

【個別プログラム】

内 容：健診結果の見方、食習慣や運動習慣のアドバイスなど



場所・日時

奈良市都祁保健センター

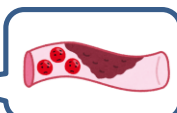
午前9時～午後4時

月ヶ瀬健康相談室（月ヶ瀬行政センター内） 午前9時45分～午後3時

いずれもご希望の時間で約1時間（予約制）

特定保健指導を医療機関でご利用希望の場合は、別紙一覧をご覧の上、直接電話予約をお願いします。

申込・問合せ：奈良市都祁保健センター ☎ 0743-82-0341



治療が必要でないうちに生活習慣の改善を！！

このまま放っておくと、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病を引き起こし、動脈硬化が進むことで心疾患や脳血管疾患の発症リスクが非常に高くなります。