

# 健保の激推し 特定保健指導

特定保健指導とは、メタボ(生活習慣病一步手前の状態)から抜け出すためのプログラムです。「激推し」の理由、それは生活習慣を見直し病気を食い止められる絶好の機会だから。特定保健指導のお知らせ=参加チケットを受け取った方は、ぜひご参加ください。

## 参加対象はこちら

腹囲	男性	85cm以上	または	BMI 25以上	+	血圧・脂質・血糖 のうち基準値外の 項目がある
	女性	90cm以上				

## 特定保健指導の押しポイント

**プロのアドバイスが無料**  
保健師・管理栄養士などの専門家が無料でサポートやアドバイスをしてくれる。  
**無料 ¥0**

**自分だけのプランが作れる**  
ひとりひとりが、自分のライフスタイルに合った、無理なくできるプランを作れる。

**生活改善の工夫がわかる**  
食べすぎや飲みすぎ、運動不足などを改善するためのちょっとしたコツを知ることができる。

**継続的なサポートがある**  
メールやLINE、電話や面接などでサポートが受けられる。  
※積極的支援の場合

**オンライン形式もあり**  
対面形式以外に、オンライン参加できるケースも。忙しくて時間がない方などにおすすめ。

対象になったのに「自覚症状がないから大丈夫」と放置していると、病気に発展し、身体的・経済的な負担が大きくなる可能性も…。特定保健指導に参加して、いち早く生活習慣を見直せば、こうしたリスクを減らすことができます。

3~6か月のプログラム

初回面接は30分程度

参加者にはこんなメリットがあるかも!

体重が減って  
からだが軽くなり、  
疲れにくくなる

運動することで  
心身が元気に

きつかった服が  
入るように

健康的な  
習慣が身につく

-2kg・-2cm程度の  
減量でも健診結果が  
改善傾向に!

## けんぽお知らせ板