

# 《豊後大野市国民健康保険の方へ》

健康診査の結果を活かそう

## 特定保健指導・健康相談のすすめ

今回の特定健康診査の結果はいかがでしたか？「生活習慣病」を予防する為には、健診を受けるだけでなく結果から生活を振り返ることが大切です。

- 1 毎年の体の変化をチェック！**  
数値の異常は、生活習慣の見直しのチャンスです
- 2 正しい健康情報をキャッチし、生活習慣を改善！**
- 3 保健指導（特定保健指導）を利用しよう！**

（※健康相談を希望する方は下記お問い合わせ先にご連絡ください。）

特定健康診査の結果、特定保健指導・重症化予防の対象となった方は、保健師等による生活習慣改善のための保健指導（下図のとおり）が無料で受けられます。対象となる方には、後日、市役所担当より通知にてご連絡します。生活習慣の振り返りを一緒に行いましょう。



私たちにご相談ください！  
あなたに合った健康づくりをお伝えします。



特定保健指導

メタボの一步手前の人  
（動機づけ支援）



原則1回の面接で、これから頑張る目標を立てます。実行しやすい計画にそってまずは3か月間取り組みましょう。

メタボの危険性が高い人  
（積極的支援）



初回の面接で頑張る目標を立てます。以後保健指導スタッフが継続的にサポートします。3か月以上取り組みましょう。

重症化予防

重症化予防の必要のある方  
（生活習慣改善サポート）



原則1回の面接で、生活習慣改善ポイントをアドバイスします。

（お問い合わせ先） 豊後大野市役所 市民生活課 国保年金係

電話 : 0974-22-1001 (内線2182・2183)

市内無料電話 : 9-22-1001