

## 特定健診・特定保健指導を受けよう

### 第2弾 特定保健指導ってなあに

#### 特定保健指導とは

40～74歳の医療保険加入者が受診した特定健診の結果、腹囲またはBMI※1が基準値以上で、追加リスク※2を合わせもった方を対象に、保健師や管理栄養士等のアドバイスを受けながら、生活習慣改善に取り組んでいただくものです。

※1 BMI：Body Mass Indexの略。肥満度の判定に用いられる体格指数のこと

※2 追加リスク：高血糖・脂質異常・高血圧・喫煙



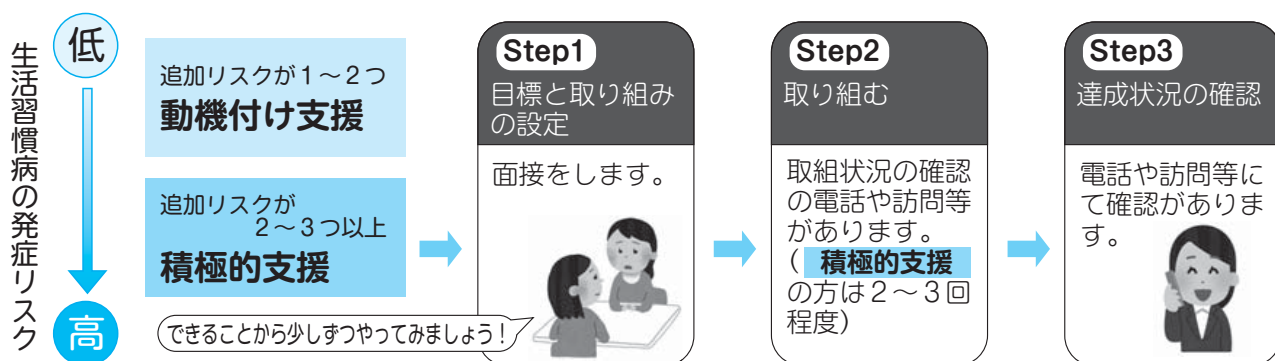
面倒だし、やってられないよ。必ず受けないとだめなの？



特定保健指導は、健診を受けて該当した方が受けられる特典で、強制ではありません。しかし、**生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、放置すると命に関わる病気のリスクが高まります。**今こそ、生活習慣を見直すタイミングです。**あなたの健康を守れるのは他の誰でもない、「あなた」です。**ぜひお受けください。

#### 町が実施する特定保健指導の流れ（対象：40～74歳の国民健康保険加入者）**無料**

生活習慣病の発症リスクの程度や年齢に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2つに分けられます。



※65～74歳の方はリスクの程度に関わらず、全ての方が「動機付け支援」となります。

【問合せ先】 健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）

#### 茨城町公式SNSで情報発信中！

▶町公式  
LINE



▶町公式  
X



▶町公式  
Instagram

