

あなたは特定保健指導の対象です



特定健診の結果から**メタボ**※の改善が必要と判定されました。

※メタボ：メタボリックシンドローム（内臓肥満に高血圧・脂質異常・高血糖等が合わさった状態）

◆特定保健指導とは

専門家（医師・保健師・管理栄養士等）のアドバイスを受けながら3か月間で**腹囲 2 cm、体重 2 kg減らす**ことを目指して生活習慣改善に取り組んでいただくプログラムです。

指導を受けるなんて面倒だし、自分でやればいいんじゃないの？



いいえ！専門的に生活を振り返り、あなたに合った行動プランを立てて実践するので成果を出しやすいですよ。



専門家のアドバイスが

無料

で受けられます



オンラインで利用できる
機関もあります

特定保健指導の内容

3か月間の生活習慣改善プログラム

メタボによる生活習慣病のリスクが、やや高めの方は「動機付け支援」、かなり高い方は「積極的支援」に区分されます。

※同封の利用券にあなたの区分が記載されています。

動機付け
支援

① 3か月間の
行動プラン・目標
を設定

30分程度の
直接または
オンライン
面接

動機付け支援

② 行動プランを実践

積極的支援

② 期間中に2回程度
のサポート

概ね1か月ごとに
メール・電話等で
継続的に支援

③ 達成状況の
確認・アドバイス

3か月後にメール・
電話等で結果を確認し、今後のための
アドバイスを行います。

積極的
支援

大阪市国民健康保険

利用方法は
裏面へ

特定保健指導の利用方法

STEP

1 取扱機関に予約する

費用無料

予約先は①か②のいずれかを選んでください。

①同封の特定保健指導取扱機関一覧から選んで予約する

※一覧には、健診受診場所に関係なく特定保健指導が利用できる機関を掲載しています。全ての取扱機関の情報は大阪市ホームページで検索できます。

②特定健診を受けた医療機関に予約する

※一部の健診機関では、受診者に対する特定保健指導を取扱っています。

取扱いの有無は、大阪市ホームページでご確認いただくか、各機関におたずねください。（取扱っていない場合は①の方法で予約してください。）

大阪市 特定保健指導 検索



2 特定保健指導を受ける

利用当日は、マイナ保険証等・特定保健指導利用券・特定健診受診結果通知表が必要です。※マイナ保険証の利用可否は、取扱機関にご確認ください。

◆特定保健指導の効果（60歳代・男性の例）

この方は、支援期間に
腹囲2cm、体重2kg減
を達成されました。
ぜひあなたも特定保健
指導をご利用ください。



	腹囲	体重
利用前	86.0cm	65.4kg
	▼	▼
利用後	84.0cm	63.2kg

3か月間で

腹囲-2.0cm、体重-2.2kg

健康的な生活を
続けるきっかけ
になりました。

