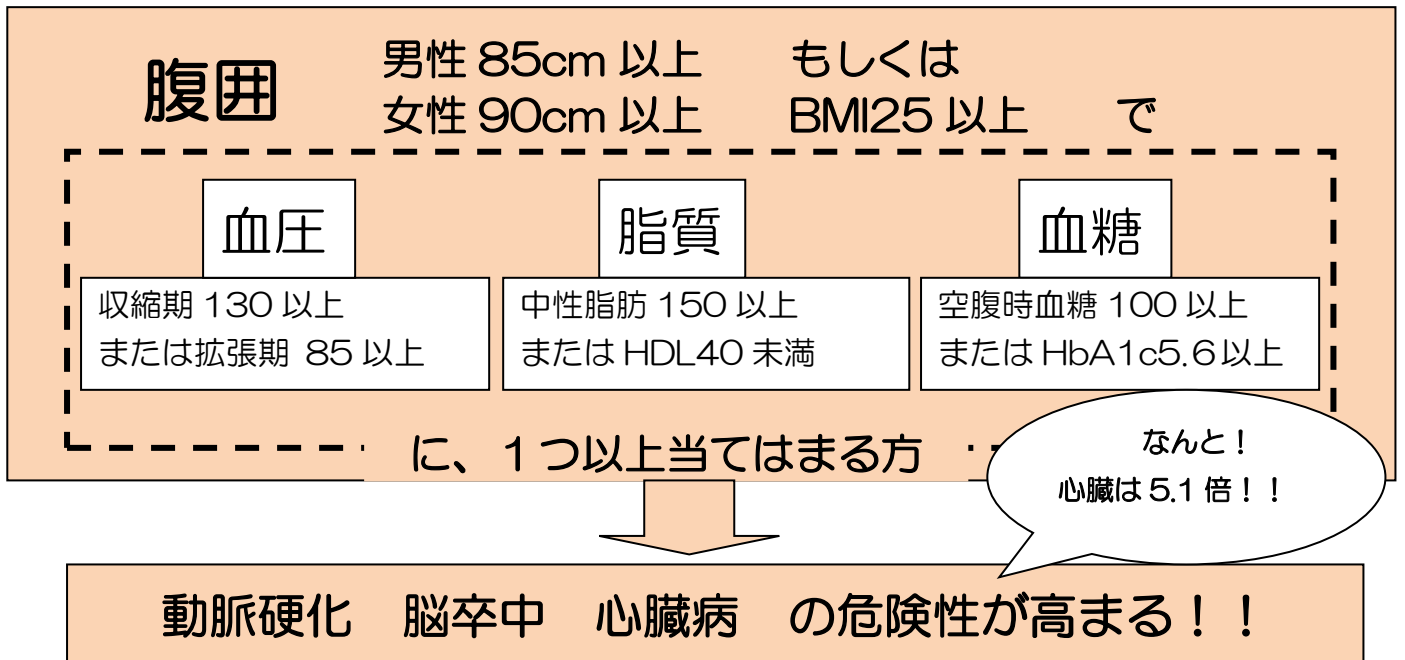


# 健診結果を健康づくりに役立てましょう

皆さんは毎年健診を受けていますか。

健診はただ受けるだけではなく、健康づくりに役立てることが大切です。

## あなたは大丈夫？ **メタボリックシンドローム**



## 特定保健指導を活用しよう！

### 特定保健指導とは？

ご利用は  
無料！

- ★市の特定健診や人間ドックでメタボリックシンドロームの予防や改善が必要と診断された場合、専門スタッフが6か月間サポートするシステムです。
- ★薬を飲んだり治療をしなくても済むように、健康的にやせるための個別プログラムを作成します。
- ★運動・食事・飲酒・喫煙など、具体的に生活習慣改善のサポートをします。

太る習慣から



やせる習慣へ



チェンジ！

対象者に、健診会場等で参加勧奨いたします

【問合せ先】健康推進課地域保健第2係 (☎28-9213)