

# 「特定保健指導を受けましょう！」

文=竹内 志保（保健師）

生活習慣病は、一人ひとりがバランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身につけることにより予防可能です。そのために健診は毎年受けて、ご自身の健康状態（健診結果）を確認し健康づくりにつなげていくことが重要です。受けっぱなしでは意味がありません。

羽幌町では、健診を受けた結果をみて、生活習慣病を発症するリスクが高く、生活習慣の改善によりその予防効果が高く期待できる方に対して、保健師・管理栄養士による生活習慣の見直しや減量へのサポートを行う特定保健指導を行っています。

対象となる方は、羽幌町国民健康保険に加入する40歳～74歳の方で、内臓脂肪蓄積の程度と病気になるリスクの数により選び出されます。対象となった方には、健診の1ヶ月後くらいに個別にご連絡しています。連絡を受けた方はぜひご利用ください。一緒に健康で美しいからだを目指しましょう！

## 《特定保健指導の対象となる基準》

