

岩国市国保いきいき健診の結果、

特定保健指導の対象者になられた方へ

**料金
無料**



特定保健指導が 無料で利用できます!

「腹囲や BMIで肥満と判定」かつ「血糖・血圧・脂質で基準値を超える」などリスクが重なっている状態が続くと、動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病、慢性腎臓病などの大きな病気を引き起こすことがあります。自覚症状のない今、保健師・管理栄養士と一緒に生活習慣を見直しましょう。

特定保健指導の流れ

申し込み

健診結果説明会
または個別相談

目標にそって実践

目標達成

電話で予約する

岩国市保健センター
☎24-3751

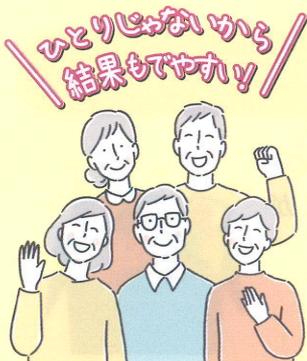
あなたにあった
食事や運動等の
目標を設定

希望にあわせてサポート

- ・健康づくり教室へ参加(裏面参照)
- (例)・電話でアドバイス
- ・支援レターや参考資料の送付
- ・体組成測定による現状把握

3~6か月後

取り組んだ成果を、
一緒に確認します



3人に2人が改善!

R4年度に特定保健指導を利用した人でR5年度の健診を受診した109人のうち71人(65.5%)が平均で腹囲が-3.6cm・体重-2.3kg改善しました。

ご希望にあわせて
体組成測定ができます!

体のどこにどれだけ筋肉や体脂肪がついているかがわかり、取り組みの成果を数値で確認することができます。



※ベースメーカーを使用中の方はご利用頂けません。

利用者の声

- 自分で考えるだけだとなかなか実行できないから、参加して何をしたらよいか分かった。とにかく、まず1ヶ月やってみようと思って生活改善を始めた。
- おやつや油の摂取量、濃い味つけがカロリーオーバーの原因だと気が付いた。栄養バランスよく、食事をしたいと思います。

特定保健指導利用券には、有効期限があります!お早めに、お申し込みください!

【お申込み・お問い合わせ】 岩国市保健センター ☎(0827)24-3751

岩国市室の木町 3-1-11

健診は、 受けた後が大切です!

料金
無料
要申し込み



10年後も毎日楽しく暮らすために、
「健診結果説明会」や「健康づくり教室」を利用して、
今からできることを見つけてみませんか？

※定員20名(先着順:定員になり次第、締め切ります。)

健診結果説明会

※時間はいずれも13:30~15:00

検査値が示す意味や、BMI・血圧・血糖・
たばこ等が身体に及ぼす影響がわかります！
また、生活パターンを振り返り、明日からで
きる生活改善の計画が立てられます！



岩国市保健センター

R7年 4/25(金)・5/23(金)
6/18(水)・7/31(木)
8/25(月)・9/26(金)
10/27(月)・11/19(水)
12/19(金)

R8年 1/21(水)・2/16(月)
3/5(木)

玖珂支所(総合センター奏)

R7年 5/9(金)

周東総合支所(総合センター日向)

R7年 12/10(水)

由宇保健センター

R8年 1/13(火)

健康づくり教室

※いずれも、場所は岩国市保健センター、時間は13:30~15:00

◎食事編

ご自身の食事を振り返り、何をどのぐらい食べたらいかなど、
一人一人に合った具体的な1日の食事の目安量を確認することが
できます。

R7年 5/30(金)・9/12(金) R8年 1/30(金)

ご家庭のおみそ汁を持参していただくと、塩分測定ができます！



◎運動編

メタボ予防と運動の効果の講話とストレッチや簡単な筋力運動、
効果的な歩き方(ウォーキング)等の実技を行います。

R7年 7/16(水)・11/5(水) R8年 3/4(水)

【持参物】動きやすい服装、飲み物

※当日体調が整わない場合(血圧が高い、腰痛等)は、見学のみとさせていただきます。



【お申込み・お問い合わせ】 岩国市保健センター ☎(0827)24-3751