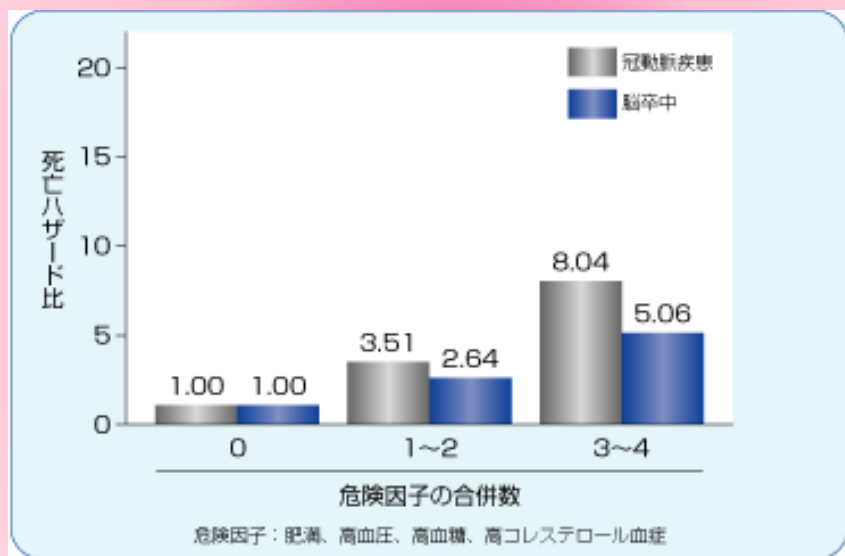


# 特定保健指導を積極的に受けて、健康になりましょう。

(特定健診・特定保健指導とはメタボリックシンドロームを改善するための取り組みです。)

内臓脂肪型肥満に加え、高血圧・高血糖・脂質異常などが重複した状態のことです。自覚症状はほとんどないものの、放置すると動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中などを引き起こす危険性が高まります。食生活や運動など生活習慣を改善することにより、予防・改善することができます。

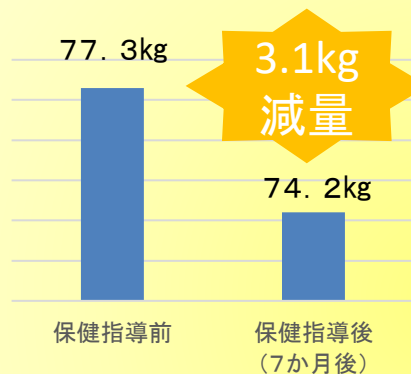
メタボリックシンドロームの状態では、冠動脈疾患や脳卒中の死亡率が上がります。



日本動脈硬化学会HPより

特定保健指導を受けて生活習慣改善に成功！

<<体重>>



<<腹囲>>



(令和元年度山梨県栄養士会特定保健指導事例より)

取り組み事例

- ☆夕食ご飯の量を減らす
- ☆週1回の休肝日を設ける
- ☆ウォーキングを20分行う

管理栄養士による6か月の指導で  
目に見える改善が見られた事例