

# メタボ脱出！3ヶ月で未来を変える 「特定保健指導」ガイド

年齢  
40～74



管理栄養士

特定保健指導ってなに？  
(基本と対象者)

無料



40歳～74歳が対象の  
「プロによる無料サポート」

管理栄養士があなたに合った  
生活習慣の改善をマンツーマン  
で支援します。



対象は「腹囲」と  
「リスク」で決まる

男性85cm・女性90cm以上の  
腹囲に加え、血糖・血圧・  
脂質等の数値で判定されます。



自分に合った  
「これならできそう」  
を見つける

「ご飯を2～3口残す」など、  
無理のない計画から始めら  
れます。

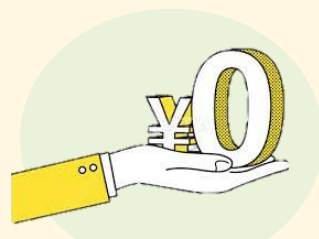
受けるメリットと新しい目標

「3か月で**-2kg**・**-2cm**」  
2024年度から、この現実的な数値目標  
を達成することが大きな成果として  
評価されています。



将来の病気と医療費の  
リスクを減らす

早期改善により、糖尿病・  
脳卒中などの発症や将来的  
な通院・薬代を抑制できま  
す。



個人の負担金なし

各健保との契約により  
指導料は無料  
健診結果を最大限に活かす  
チャンスです！