

特定保健指導をご利用ください

～「脱メタボ教室」「メタボ予防教室」～

蒲郡市国民健康保険では、5月に40歳以上の加入者の方へ**特定健康診査(特定健診)**受診券を発送しました。皆さんもう受診されましたか？

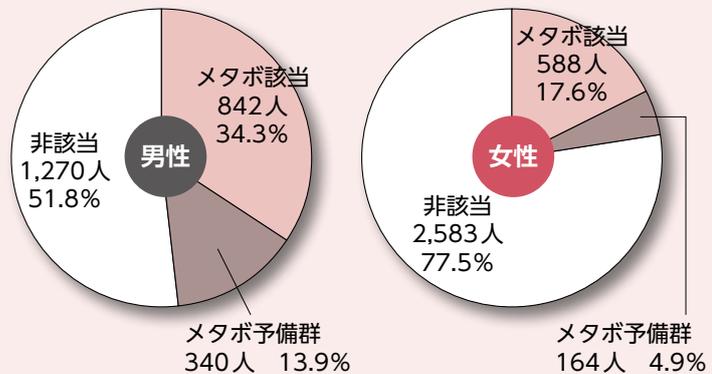
特定健診の結果から、生活習慣病の発生リスクが「高い」または「中程度」と判定された方へは**特定保健指導**(脱メタボ教室・メタボ予防教室)を実施します。

特定保健指導では、自分自身がどんな生活習慣なら改善していけるのかを医師・保健師などのアドバイスを受けながら考え、実行していきます。

指導の対象者となった方には、ご案内をお送りしますので、ぜひお申し込みください。

こんなに多くの方が
メタボ該当者および
メタボ予備群でした。

※平成23年度特定健診結果から



喫煙、運動不足、
飲み過ぎ、ストレスなど

悪い生活習慣が続くと…

受診結果に生活習慣病のリスクが出てくる

肥満 高血圧 高血糖 脂質異常

危険な病気を引き起こす

心筋梗塞、脳卒中、
糖尿病合併症・・・

生活習慣を
見直すのは今！

特定保健指導はここで実施しています。

- ・蒲郡市保健センター (浜町)
- ・市役所 (旭町)
- ・蒲郡厚生館病院 (栄町)
- ・はたのクリニック (港町)
- ・蒲郡東部病院 (大塚町)
- ・加藤医院 (大塚町)
- ・小林内科クリニック (三谷北通)
- ・いとう内科小児科 (水竹町)
- ・蒲郡クリニック (府相町)
- ・トリイクリニック (形原町)

無料
です

保険年金課 ☎66♦1103