



「保健指導」いうて、どんなことするん？

特定健診の結果や質問票の判定から、生活習慣改善の必要性によって、保健指導のレベルが分られます。レベルの分け方と「保健指導」の概要について説明します。

まずは健診！ その結果に基づき



生活改善のための情報提供

健診を受けた方全員に対し、健康な生活を送るための生活習慣を見直すきっかけとなる情報をお知らせします。

＋ 動機付け支援

生活習慣を改善するために、目標を設定し、すぐに実践できるような支援が行われます。6か月後には、改善状況を確認します。



＋ 積極的支援

生活習慣を改善するために、目標や行動計画を設定し、3か月以上の継続的な取り組みが実践できるような支援が行われます。6か月後には、改善状況を確認します。



＋ 受診勧奨

(病院への受診が必要です)

特定健診で生活習慣病を予防し、「健康」を「お得」に手に入れましょう！

～元気でしあわせ☆健康い～よ21！より～

心と身体に
おいしい食事

生活の中に
運動を
取り入れよう

毎日笑顔で
まあるい心

自分の歯を
大切に！
～8020運動を
実践しよう～

タバコは
吸わない、
吸わせない

飲むなら
楽しく

自分の
健康状態を
知っておこう

健康生活で
「心」も「体」も
そして「家計」も元気！

■問い合わせ 伊予市保健センター ☎983-4052
中山地域事務所 ☎967-1111、双海保健センター ☎986-5666