

メタボの方・
メタボ予備群の方
のための

特定保健指導(動機づけ支援)の御案内

今がチャンスです!!生活を見直して、健康生活で「メタボ」を撃退しましょう☆

保健師・管理栄養士等が6か月間サポートします!

特定保健指導の流れ

もくじょう

スタート



まず、メタボリックシンドロームについて学び、
6か月間の食事や活動等の目標を決めましょう!



2~4週目

トレーナーの運動教室

自宅のできる筋力トレーニング、ストレッチなどの運動指導を行います。



6か月後の目標に向かって、
運動と食事の計画を
自分で実践しましょう!

3ヶ月目

中間報告会

中間評価をしましょう!!
改善を始めて、効果は出ていますか?あと3ヶ月!続けて効果をみましょう!
●スタッフ:保健師、管理栄養士



6ヶ月目

評価

目標は、実行できましたか?体重や腹囲に変化は、ありましたか?
変化を一緒に評価します。これからも、よい習慣を続けましょう!!
●スタッフ:保健師、管理栄養士

また、来年 特定健診を受けましょう!



《 日時 》

月曜日から金曜日(祝祭日を除く)
午前8時30分から午後5時15分

《 場所 》

郡山市保健所 2階

《 料金 》

12,600円

《 申込み先 》

(財)郡山市健康振興財団 健康センター(保健所2階)
電話 024-924-2911(特定保健指導担当)
月~金曜日(祝祭日を除く。)
午後1時から午後5時