

無料

特定保健指導のご案内

令和◎年度特定健康診査の結果、

あなたは特定保健指導の対象者「生活習慣の改善が必要な状態」と判定されました。

健康な生活を送るために
特定保健指導を利用して、生活習慣を見直してみましょう

このまま放置すると？



自覚症状がなくても…

肥満・高血圧・脂質異常
高血糖などの危険因子が重なるこ
とで、動脈硬化が急速に進みます。



じわじわ進行して…

心臓病・糖尿病・脳梗塞
腎不全など、命に関わる重大な
病気につながるリスクが非常に
高くなります。

ココ！

特定保健指導は
専門職がサポートします



保健師・管理栄養士が
あなたに合った生活改善目標を
一緒に考え、目標達成に向けて
3か月間支援します。

利用希望の方は「利用申込書」、利用を希望されない方は「状況確認書」に

必要事項をご記入の上、返信用封筒（切手貼付は不要）にて

以下の期日までにご返送ください。

※回答は右のQRコードでも可能です！



回答締切日：令和◎年○月●日（□） 必着



次の方は対象外となります。下記までご連絡ください。

- ☒ 他の健康保険加入、転出などにより、土浦市国民健康保険の資格を喪失している方
- ☒ 血圧、血糖または脂質の治療のための薬を服用している方

詳細はこちら
土浦市ホームページ

