

保健指導を受けました



北村山地域産業保健センターより保健師さんに来社いただき、
健康診断の有所見者を対象として12名が保健指導を受けました



健康な生活習慣を
身に着けるには
サポートがあると
心強いです！



生活習慣の何を変えたら
いいですか？



保健師さんに職場に来ていただけて
仕事の合間に受けられるのはとても
助かります！



目標設定はどうすれば
いいですか？



無料で受けられるのは
いいですね。

【保健指導とは】 

医師・保健師・看護師・栄養士などの医療者が、生活習慣病などの病気の予防や健康維持・増進を目的として、運動・食事のほか睡眠・飲酒・喫煙などの生活習慣について改善の助言を行うこと。

「特定保健指導」はメタボリックシンドロームのリスクがある方に行われる保健指導のことですが、「保健指導」は希望すれば誰でも受けられます。