

脱・メタボして理想のカラダへ

健診結果から、あなたは生活習慣病を発症するリスクが
高い状況であることが分かりました。

相談は生活習慣改善への第一歩です。
一緒に一歩踏み出してみませんか？

生活習慣病とは：食事・運動・飲酒・喫煙習慣などを含む生活習慣が関連して発症する病気のこと（例：がん、心疾患、糖尿病等）

特定保健指導の流れ （約3か月～6か月）

特定
健診
受診



初回面接

保健師・管理栄養士
と面接。
生活習慣改善のため
の計画を一緒に考え、
目標を立てます。
（概ね1時間）

継続支援

・面接や電話相談
・緑スポーツセンター
での運動指導
ひとりではなく一緒
にやると継続率アッ
プ！



振り返り

目標の達成度や生活
習慣の変化の確認。

☆参加者全員が減
量に成功しています
（令和6年度）



初回面接の日程

令和7年

9/17(水) 午後（場所：緑保健センター）
10/ 1(水) 午前（場所：緑保健センター）
10/23(木) 午後（場所：緑スポーツセンター）
11/ 5(水) 午後（場所：緑保健センター）
12/ 9(火) 午前（場所：緑保健センター）
12/23(火) 午後（場所：緑スポーツセンター）

令和8年

1/14(水) 午後（場所：緑保健センター）
2/10(火) 午前（場所：緑保健センター）
3/ 3(火) 午後（場所：緑保健センター）
（4月以降の日程は、お問い合わせください）

※緑スポーツセンターに車でお越しの場合は
駐車料金300円がかかります。（保健センターは駐車料金無料）

お電話もしくは、こちらの
二次元コードから予約できます！



緑区マスコットキャラクター
みどりっち

【ご予約・お問い合わせ】

緑保健センター保健予防課健康づくり担当

☎ 052-891-3623

（平日8：45～17：15）