

## 当センターでは特定保健指導を実施しています！

お手元に特定保健指導の「利用券」や「利用案内」が届いていませんか？  
当センターでは特定保健指導の実施が可能です。ぜひお気軽にお問い合わせください。

### ◎特定保健指導はどんなことをするの？

特定保健指導の対象者となった方は、「メタボリックシンドローム」の危険があります。重症になっていないうちに生活習慣を見直し、メタボリックシンドロームの危険から脱出しましょう。長崎病院成人病予防センターでは、保健師・管理栄養士・運動トレーナーが連携し、生活習慣の改善をお手伝いさせていただきます。

みなさま個々の生活背景なども考慮し、無理のない程度で減量のアドバイスをさせていただきますので、安心してご利用ください。

### ◎「メタボリックシンドローム」とは？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え、脂質異常・高血糖・血圧高値のうち、2つ以上をあわせもった状態をいいます。それぞれの危険因子がまだ「病気」とは診断されない軽い症状であっても、危険因子が重なることで、動脈硬化が急速に進行するといわれます。

### ◎利用可能時間

月～金曜日 9：00～16：30（最終受付）  
土曜日 9：00～11：30（最終受付）

### ◎初回利用の際にご持参いただくもの

1. 医療保険者から送付された特定保健指導の「利用券」もしくは「利用案内」
2. 保険証
3. 健診結果（当センターで健診を受けられた方は必要ございません）

### ◎費用

特定保健指導を利用される場合の自己負担金は、各医療保険者によって定められています。利用券に記載されていますが、ご不明な場合はお問い合わせください。