



# 健診受診後の保健指導 ～生活習慣の改善や重症化 予防をサポート～

## 対象の方へ「保健指導プログラム」の参加案内をお届けします

パナソニック健保では、健診の結果にもとづいて、生活習慣病になるリスクが高いと判定された方へ、保健・栄養の専門スタッフによる無料の各種保健指導プログラムの参加案内をお届けしています（健診受診日の3～4ヵ月後）。

**参加費  
無料**

### ご案内する保健指導プログラムの種類

#### ●特定保健指導

メタボ解消のための生活習慣改善プログラム

#### ●健康相談

糖尿病や高血圧症の方へ生活習慣改善のアドバイスを行うプログラム



## 悪化を防ぐカギ…“より早い段階での取り組み”が大切です

生活習慣病は文字通り、日々の生活習慣がその発症や進行に大きく影響するため、毎年の健診で経年的な体の変化を確認することはもちろん、病気を発症する前や、発症後であってもより早い段階で生活習慣の改善に取り組むことが大切です。保健指導の参加案内が届いたら、ご自身の生活習慣の改善に向けてぜひご活用ください。

参加案内が届いた方は、お申し込みを!



### 【保健指導の参加案内に関するお問い合わせ】

パナソニック健康保険組合 健康相談窓口

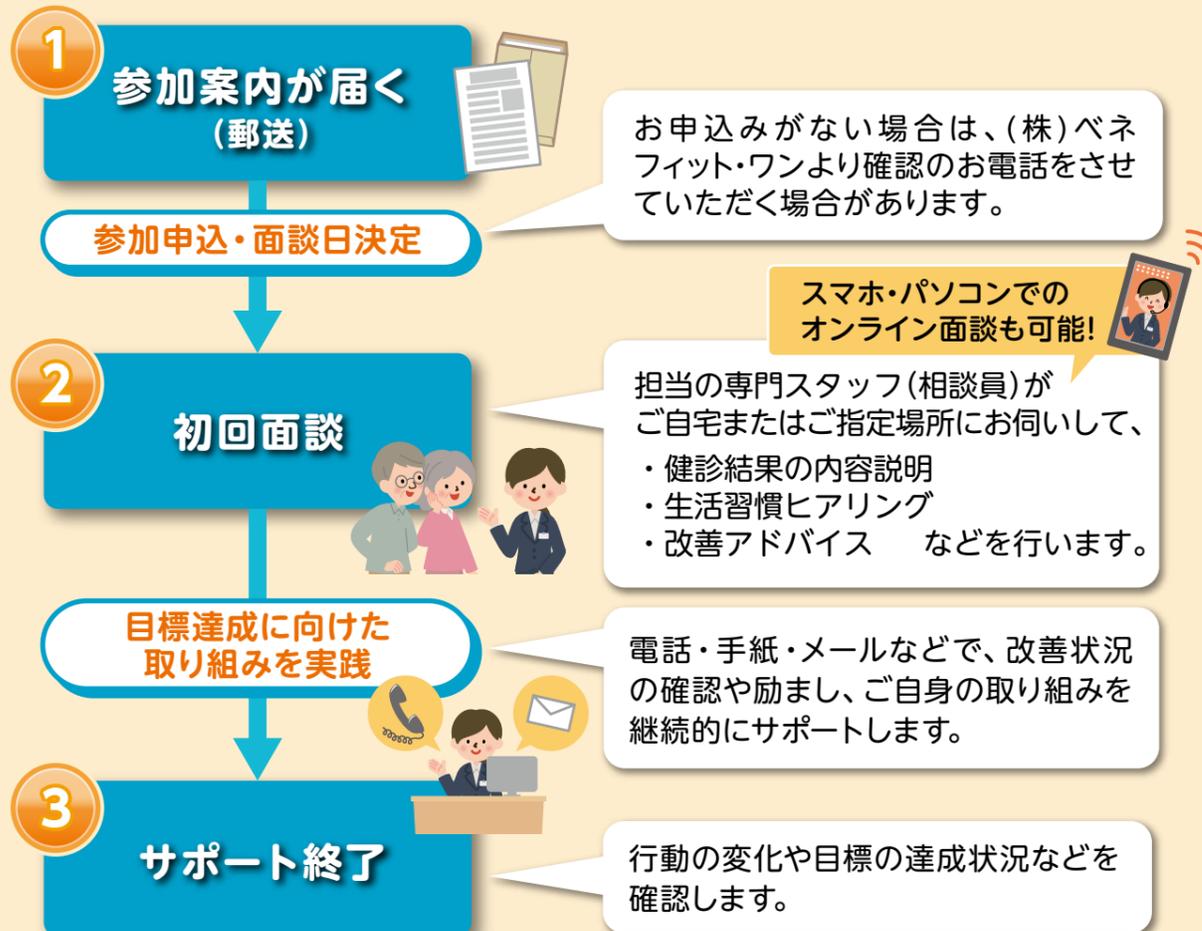
**0120-876-533** (受付時間:平日9:00～17:00)



## 保健指導プログラム

### ご案内～サポート終了までの流れ

パナソニック健保では、各種保健指導の実施を(株)ベネフィット・ワン、全国健康増進協議会へ委託しています。



※保健指導の種類により指導内容が異なります。詳しくは、お手元に届くご案内でご確認ください。

### ご利用者の声

指導のあとフォローの電話をもらった。次の健診結果がどう出るか楽しみ。

健康診断の結果をもとに説明してくれ、運動に苦手意識のある私向けに継続できるコツ・ウラ技を教えてもらえた。

