

## 1. 目的

特定保健指導の対象年齢40歳を迎える前である**若年層から保健指導をすることでメタボリックシンドロームの予防、健康の維持・増進を図ります。**

※特定保健指導とは、40歳以上の、メタボリックシンドロームのリスクが高く、生活習慣の改善が必要な方に行われる保健指導のこと

## 2. 実施概要

年度末までに、30歳となる方（誕生日前の29歳含む）を対象にこれからの健康問題や、メタボリックシンドロームについての指導と体組成計体験を含め、概ね1時間程度の集団保険指導を実施している。



## 3. 参加者の声

実施後のアンケート結果より、  
保健指導の内容は今後活かせるか→活かせる100%  
各工場の体組成計の利用について→これから使いたい80%

