

# 特定保健指導を受けるなら くすのき健康栄養センターで

リモート  
でもOK

病気の発見だけでなく、予防のためにも年に一度は健診を受けましょう。特定健診の結果で「動機づけ支援」または「積極的支援」に該当された方は、特定保健指導の対象となります。健診を、これからのご自分の健康プランを考える好機としてください。



くすのき健康栄養センターでの特定保健指導は、直接面談だけでなく、通信機器を使った面談（遠隔面談）など、利用者様のご都合のよい方法で支援いたします。

## 特定保健指導を受け、早期に生活習慣病の進展を防ぎましょう！

不健康な生活が続くと、右図のように生活習慣病へ進展したり、突然に生命をおびやかすような重大疾患へつながりかねません。できる限り早期の取り組みが大切です。



### 不健康な生活習慣

運動不足、偏った食生活、喫煙、ストレスなど

### 内臓脂肪の蓄積

高血圧

高血糖

脂質異常

### 生活習慣病

糖尿病、脂質異常症、心疾患、脳血管疾患など

## お申し込み・問い合わせ

住所

TEL/FAX

受付時間

〒577-0055 東大阪市長栄寺2番12号  
Tsunagaruビル4F

**06-7506-9780** (10時～17時 月～木曜日)

### ホームページ問い合わせフォーム

[https://www.osaka-shoin.ac.jp/gs/khn\\_form/](https://www.osaka-shoin.ac.jp/gs/khn_form/)



くすのき健康栄養センター  
kusunoki health and nutrition center

## 場所・アクセス

○近鉄奈良線 河内永和駅 徒歩3分  
○JRおおさか東線 JR河内永和駅 徒歩2分

入口は  
こちら ※1階はシミズメガネさん、入り口は建物裏手

