

保健指導って、どんな感じなの？

今月号では、当センターの特定保健指導のプログラムを紹介したいと思います。

特定保健指導は6か月間の生活習慣改善プログラムです。中でもリスクに応じて、『積極的支援』と『動機づけ支援』の2種類に分類されます。

積極的支援

動機づけ支援

初回面談

(約40～60分)

- 健診結果の説明
- 生活状況の聞き取り（食事、運動、生活スタイル）

目標
計画立案

初回面談から1～4ヶ月後

面談2回（約20分）

電話2回（5分）

- 行動計画の達成状況の確認
- 達成状況に応じて行動計画、目標の変更

面談からメールや文書での支援に変更することができます♪



初回面談から6ヶ月後

最終面談

(約30分)

- 目標および行動計画の達成状況の確認

保健師・管理栄養士が親身になって
あなたをサポート！！

- 血圧、コレステロール、血糖を下げるお手伝いをします！
- 3kg無理なく痩せる方法を一緒に考えます！



QRコードを読み取ると、過去のけんこう応援通信を見ることができます♪

☆☆次号のお知らせ☆☆

次号は5/31の世界禁煙デーにちなんで、「タバコの害について」特集します。6月発行予定ですので、楽しみに！

大崎市民病院 健康管理センター

TEL:0229-25-3666

※保健指導のお問い合わせは平日17時までをお願いします
(土日祝祭日を除く)

