

H29.4.1発行



保健指導って、どんな感じなの?

健康管理センター 看護室発行

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。その中でもリスクに応じて、 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)

とができます♪

面談からメールや文書

での支援に変更するこ



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

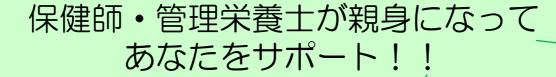


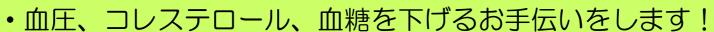
初回面談から6ヶ月後

最終面談

(約30分)

目標および行動計画の達成状況の確認





・3kg無理なく痩せる方法を一緒に考えます!



☆★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、お楽しみに!

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♪

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時までにお願いします (土日祝祭日を除く)



