



特定保健指導 支援プログラムのご案内

特定保健指導とは！！

特定健診の結果、「積極的支援」では、より確実に生活習慣改善を行うため、3ヶ月以上の保健師によるサポートが行われます。食生活や運動習慣などの生活習慣改善のためのプログラムです。

ご自身に合ったプランを選択できます！！
初回面談当日、どちらかのプランを選択していただきます。

～・～・問合せ先・～・～
上尾中央総合病院
保健指導科
TEL：048-773-1106（直）

積極的支援プラン① (3ヶ月コース)

面談(来院)とメールの支援が行われます。

- 初回面談(個別) 40分 /1週目
- * 体組成測定
(体重・体脂肪・体内水分量・筋肉量など)
 - * 血圧・腹囲測定
 - * 健診結果と生活習慣病の関連について
 - * メタボリックシンドロームとは？
 - * 生活習慣の振り返り
 - * 目標の設定

- メールまたは手紙 /4週目
- * 目標の実施状況確認

- メールまたは手紙 /8週目
- * 目標の実施状況確認

- 最終評価(個別) 25分 /3ヶ月後
- * 体組成測定
 - * 血圧・腹囲測定
 - * 実施状況の確認
 - * 振り返り・まとめ

積極的支援プラン② (3ヶ月コース)

面談(来院)3回の支援が行われます

- 初回面談(個別) 40分 /1週目
- * 体組成測定
(体重・体脂肪・体内水分量・筋肉量など)
 - * 血圧・腹囲測定
 - * 健診結果と生活習慣病の関連について
 - * メタボリックシンドロームとは？
 - * 生活習慣の振り返り
 - * 目標の設定

- 面談(個別) 20分 /6週目
- * 体組成測定
 - * 血圧・腹囲測定
 - * 実施状況の確認

- 最終評価(個別) 25分 /3ヶ月後
- * 体組成測定
 - * 血圧・腹囲測定
 - * 実施状況の確認
 - * 振り返り・まとめ

