



上尾中央総合病院による

より良い！
生活習慣へ！

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、メタボリックシンドロームのリスクが出てきた方には「動機付け支援」を提供します。
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。

動機付け支援（6ヶ月コース）

生活習慣を見直して目標を実行できるよう
保健師がサポートをします。

動機付け支援の流れ

初回面談（個別）40分

- * 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

面談で立てた行動目標にしたがって、
生活習慣の改善を実践しましょう！！

最終評価（個別）20分又は手紙・電話 /6ヶ月後

- * 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
- * 実施状況の確認
- * 振り返り・まとめ

三日坊主にならないように、
できることから始めてみましょう。
続けることが重要です。



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