

# 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・・・

保健指導によって生活習慣の見直しや改善を行い  
生活習慣病の発症リスクを軽減することを目的としたプログラムです。

### 動機付け支援（3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。

#### 初回面談（個別）40分

- 体組成測定（体重・体脂肪・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

初回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。



#### 実績評価

面談（個別）20分またはメールまたは手紙または電話  
-初回面談から約3か月後に実施-

- 体組成測定（体重・体脂肪・筋肉量など）
- 血圧・腹囲測定
- 目標の達成度の確認
- 今後の継続のための支援

※ 面談は、遠隔面接等で実施可能



無理のない目標を  
保健師と一緒に考えましょう。  
特定保健指導は、元気な未来を  
手に入れるチャンスです！



お申込みはこちらからどうぞ



ネットからは24時間  
お申込みいただけます



お電話はこちらから

上尾中央総合病院  
保健指導科  
TEL:048-773-1106(直)  
平日8:30~17:30