

特定保健指導のご案内

健診を受けた後が
大切です!



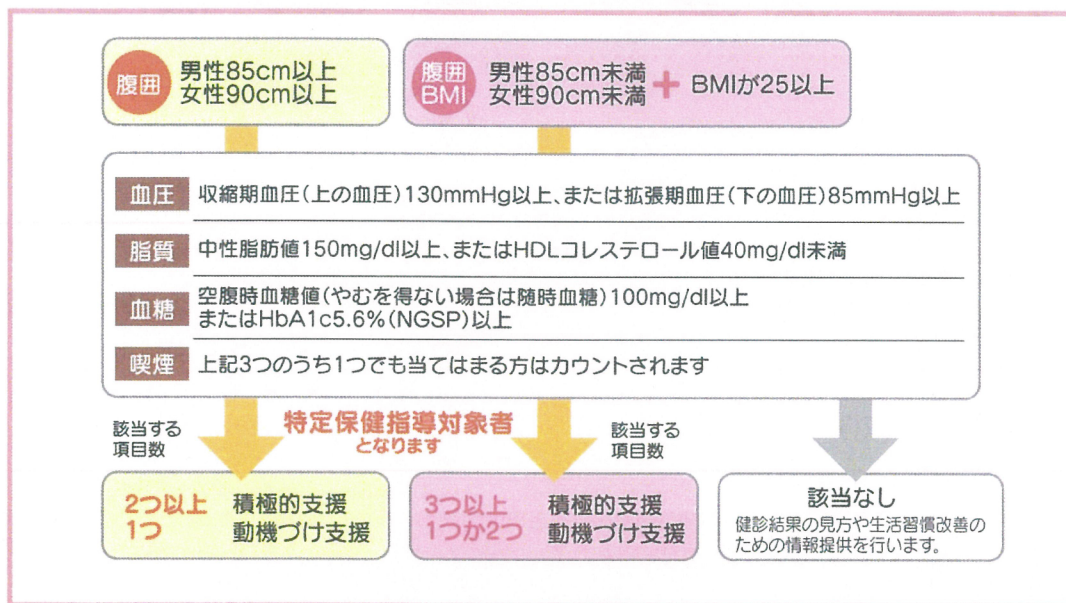
特定保健指導とは

…生活習慣病予防のための個別の健康サポートです。

対象者

特定保健指導は、リスク数に応じて「積極的支援」と「動機づけ支援」に分かれます。(対象年齢:40歳~74歳)

- 高血圧症・糖尿病・脂質異常症で服薬治療中の方、インスリン注射をしている方は、特定保健指導の対象になりません。
- 65歳~74歳の方は、積極的支援の対象となった場合でも動機づけ支援となります。



保健指導の流れ

面談

目標を決める

初回は医師や保健師、管理栄養士等が、あなたに合った計画を一緒に考えます。



実践

ウォーキングなど

今日は少し歩いてみようかな

※ 健診結果によっては、保健師や管理栄養士等が電話や手紙、メール等による定期的な支援を行います。



評価

3~6ヶ月後

目標が達成できたか
チェックします。

- 体重・腹囲を計測
- 今後の生活習慣のポイントをアドバイス

