

3～6 か月間で体重を減らす<特定保健指導>のながれ

- ご自身の健康を守るために
- 医療費を抑え家計の負担を増やさないために

# 特定保健指導を受けましょう

動機づけ支援の方

★ 1, 4 を実施



積極的支援の方

★ 1～4 を実施

★ 1

初回面接

★ 1

健診の結果を振り返り、生活改善目標を考えます。

- ・生活習慣検査（尿中塩分検査、アルコールパッチテスト等）
- ・栄養指導（食事内容の確認、塩分量、野菜量の確認）
- ・運動指導（自宅での運動指導または運動教室）
- ・各種、健康イベントのご紹介

★ 2

生活習慣病を予防する食事や運動方法について実践しましょう。  
めざせ100彩イベントや講座の紹介をいたします。

中間面接（約3か月後）

★ 3

血圧・体重・腹囲を計測します。＊3か月間を振り返りましょう！

★ 4



最終確認・電話（3～6か月後）

★ 4

血圧・体重・腹囲を測定し3～6か月間を振り返りましょう！

\* 特定保健指導は、個人の状況によって、内容が変更する場合があります。