

なぜ、特定保健指導の対象になったの？

1. 特定健診において、身体測定を実施 その結果、下記の①か②に該当

 <p>男性 ①腹囲 85cm以上 ②BMI 25以上</p>	 <p>女性 ①腹囲 90cm以上 ②BMI 25以上</p>
--	---

2. 上記1に合わせて、以下の4つを確認

●血糖 ●脂質 ●血圧 ●喫煙歴

3. 上記1と2をもとに、生活習慣病のリスクに応じて保健指導

特定保健指導とは…

保健師や管理栄養士がサポートをしながら、6ヶ月間、生活習慣の改善を目指します！

特定保健指導って何をするの？

なりたい自分になることを目標に、6ヶ月間取り組みます。



まずは、現在の生活を振り返り、**今すぐにもできることを、是非考えてみましょう。**
※別紙生活アンケートに記入

目標 なりたい自分をイメージして具体的に言葉で表

計画 目標を達成するための計画をたてます
無理をせず、継続できると思う計画を一緒にたてます

6ヶ月間のスケジュール

説明会	1ヶ月	3~5ヶ月	6ヶ月
健診結果や健康に役立つ情報をお伝えします。また、目標・計画と一緒に考えましょう。 	1ヶ月の状況を報告。健康に役立つお手紙を送付します。 	健康に役立つお手紙を送付したり、こちらからお電話します。 	6ヶ月の成果を最終アンケートで報告していただきます。 
6ヶ月間に眼科検診や健康教室などを開催しますので、是非ご参加下さい♪			