

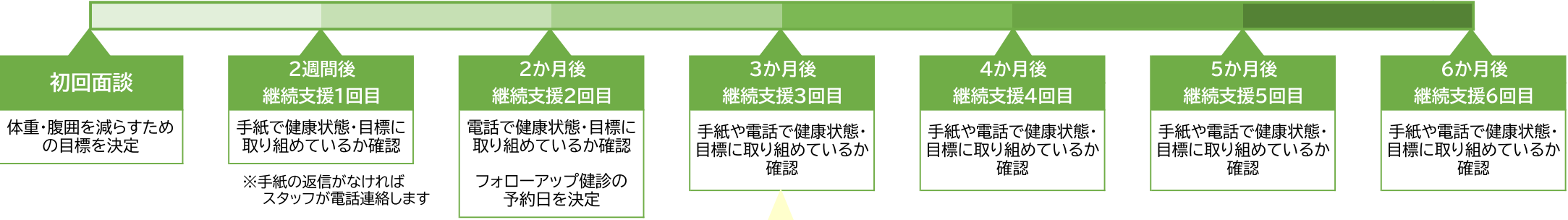
特定保健指導の流れ

特定保健指導は、3～6か月を目安として、専門スタッフが継続的にサポートします
健康や生活習慣の改善でわからないこと、心配なことはぜひご相談ください！

目標とした取り組みを実践しましょう！
「目標が高すぎた」「もっと頑張りたい」…という時は
専門スタッフと目標の見直しもできます

3か月後以降
体重-2kg
かつ
腹囲-2cm
達成できた時点で継続支援終了！

-2kg・-2cmが達成できなくても
目標にした取り組みを継続できている
体重・腹囲を減らすことができている
ほど支援期間を短縮できます！



協会けんぽに加入している方限定！

無料で簡易健診を受けられる「フォローアップ健診」を実施しています

身体計測・血圧・腹囲・尿検査・血液検査のセットです
3か月間の取り組みの成果をデータで実感できます！
また、フォローアップ健診を受けた方は継続支援の回数を-1回分減らすことができます

※支援期間中に内服治療が開始となった方は対象外となります
(対象外となる内服薬：高血圧、糖尿病、脂質異常症治療薬)

ご希望があれば継続支援をセンターでの
面談に変更することも可能です！
手紙や電話より早く継続支援を終了する
ことができます
(面談は手紙・電話2回分とみなします)



目標達成のポイント

体重・腹囲をしっかり減らしていくために、専門スタッフと一緒にご自分で目標を決めましょう
食事・運動・休息と、あれば喫煙やその他についても目標を決めます
1週間に〇日、1回〇〇分など数字で設定すると実践しやすく、成果も実感しやすくなります！
生活習慣の改善は継続がなにより大事。これなら絶対に継続できる！というレベルの目標にすることが大切です

特定保健指導の予約のご相談、その他お問い合わせ等に関しましては
当院健康管理センターにお願いいたします