

# 特定保健指導

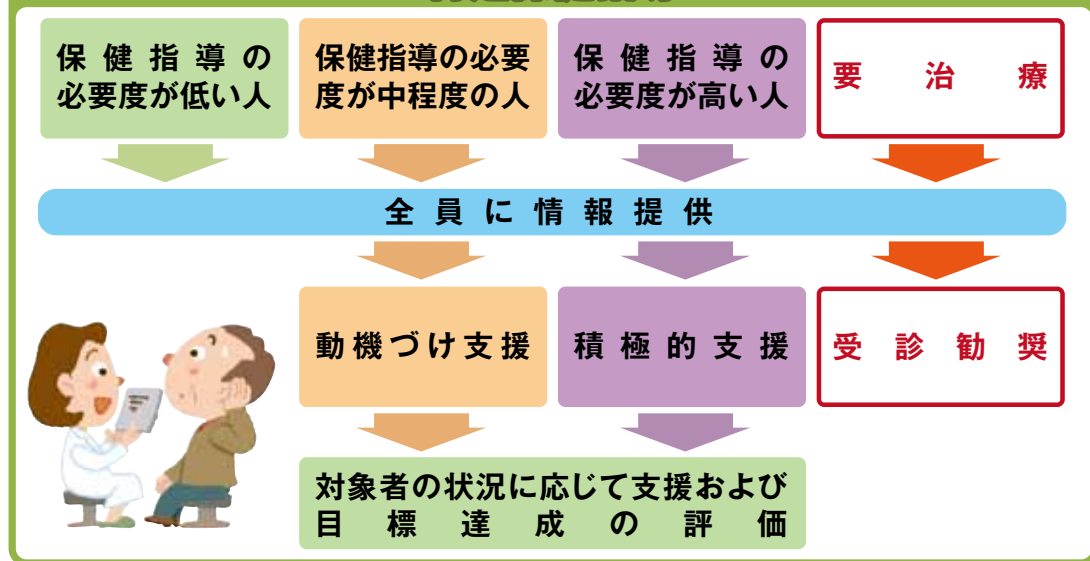
特定健康診査（特定健診）の結果から、メタボリックシンドロームのリスクや生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が期待できる方などを対象に、生活習慣を改善するための支援（保健指導）を行います。

## 特定健診・特定保健指導の流れ

### 特定健診受診

健診の結果により対象者をグループ分け

### 特定保健指導



## 特定保健指導の内容

リスクの度合いで「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」の3つのグループに分けられ、それぞれ必要に応じた生活習慣改善支援が受けられます。

### 情報提供

すべての受診者に、生活習慣を見直すきっかけとなる情報を提供します。



### 動機づけ支援

#### 初回

個別またはグループで面接を行います。生活習慣改善の必要性を理解した上で、医師・保健師等の支援を受けながらすぐに実践できる目標を立てます。



#### 6ヵ月後

健康状態や生活習慣が改善されているかを確認します。

### 積極的支援

#### 初回

個別またはグループで面接を行い、生活習慣改善の目標を立てます。

#### 3ヵ月以上の継続的支援

医師・保健師等の支援を受けながら、面接や実習をはじめ、電話やメールによる保健指導などを継続して3ヵ月以上行います。



#### 6ヵ月後

健康状態や生活習慣が改善されているかを確認します。