

特定保健指導(積極的支援)の御案内

今がチャンスです!!生活を見直して、健康生活で「メタボ」を撃退しましょう☆

保健師・管理栄養士等が6か月間じっくりサポートします!

特定保健指導の流れ



スタート

まず、メタボリックシンドロームについて学び、
6ヶ月間の食事や活動等の目標を決めましょう!

1ヶ月目(来所)

運動教室 & 面談

自宅でできる筋力トレーニング、ストレッチなどの運動指導を行います。
面談で状況を確認し、アドバイスや目標の修正などをおこないます。

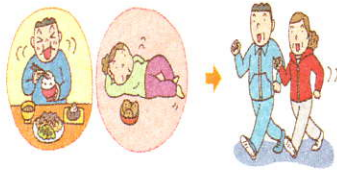
●スタッフ: トレーナー、保健師または管理栄養士



2ヶ月目

電話で状況連絡

目標は、実行されていますか?
体重や腹囲に変化は、ありますか?
分からないことがありますか?など
保健師と連絡を取り合います。



3ヶ月目(来所)

栄養教室 & 中間報告会

食生活の改善状況を確認し、より効果的な実行へ向けてアドバイスします。
中間評価をしましょう!! あと、3ヶ月! 続けて効果をみましょう!

●スタッフ: 保健師、管理栄養士



4・5ヶ月目

電話・手紙・電子メールで状況連絡

目標は、実行されていますか?
体重や腹囲に変化は、ありますか?
分からないことがありますか?など
保健師と連絡を取り合います。



6ヶ月目(来所)

評 価

目標は、実行できましたか? 体重や腹囲に変化は、ありましたか?
変化を一緒に評価します。これからも、よい習慣を続けましょう!!

●スタッフ: 保健師、管理栄養士

また、来年 特定健診を受けましょう!



合計305ポイント(支援A:260ポイント、支援B:45ポイント)

《 日 時 》

月曜日から金曜日(祝祭日を除く)

午前8時30分から午後5時15分

《 場 所 》

郡山市保健所 2階

《 料 金 》

25,515円

《 申込み先 》

(財)郡山市健康振興財団 健康センター(保健所2階)

電話 024-924-2911(特定保健指導担当)

月~金曜日(祝祭日を除く。)

午後1時から午後5時