

○特定健診・特定保健指導(けんこう応援教室)○

特定健診

結果に基づき

生活習慣の
改善の必要性
が低い人

生活習慣の
改善の必要性
が中程度の人

生活習慣の
改善の必要性
が高い人

情報提供

健診結果から、現在の健康状態をしっかり把握。健康的な生活を送るための生活習慣の見直しや改善に役立つ情報を提供

動機づけ支援

生活習慣の改善点に気づき、目標を設定し行動できるような支援

積極的支援

健診判定の改善に向けた実践できる目標を選択、継続的に実行できるような支援

■特定保健指導（けんこう応援教室）について■

○目的○

健康診査の結果を理解していただき、自分の健康に関するセルフケア（自己管理）ができるようなお手伝いをします。

○特定保健指導（けんこう応援教室）とは??○

特定健診の結果からメタボリックシンドローム該当者とその予備群の人には、保健師・管理栄養士により、生活習慣病の予防・改善の必要度に応じた支援プログラムの「特定保健指導」（けんこう応援教室）が実施されます。

対象となった方へは、健診結果と共に保健指導（けんこう応援教室）の案内をお送りします。

情報提供とは

健診の結果から自分自身の体の状態を理解して健康な生活習慣への関心を高めてもらう目的があります。情報提供は、健診を受けていただいた方全員に検査結果と一緒に情報提供用パンフレットを郵送します。

動機付け支援とは

自らの力で生活習慣の改善点を見つけ、目標を設定し、行動に移すことができるように継続的なサポートをします。

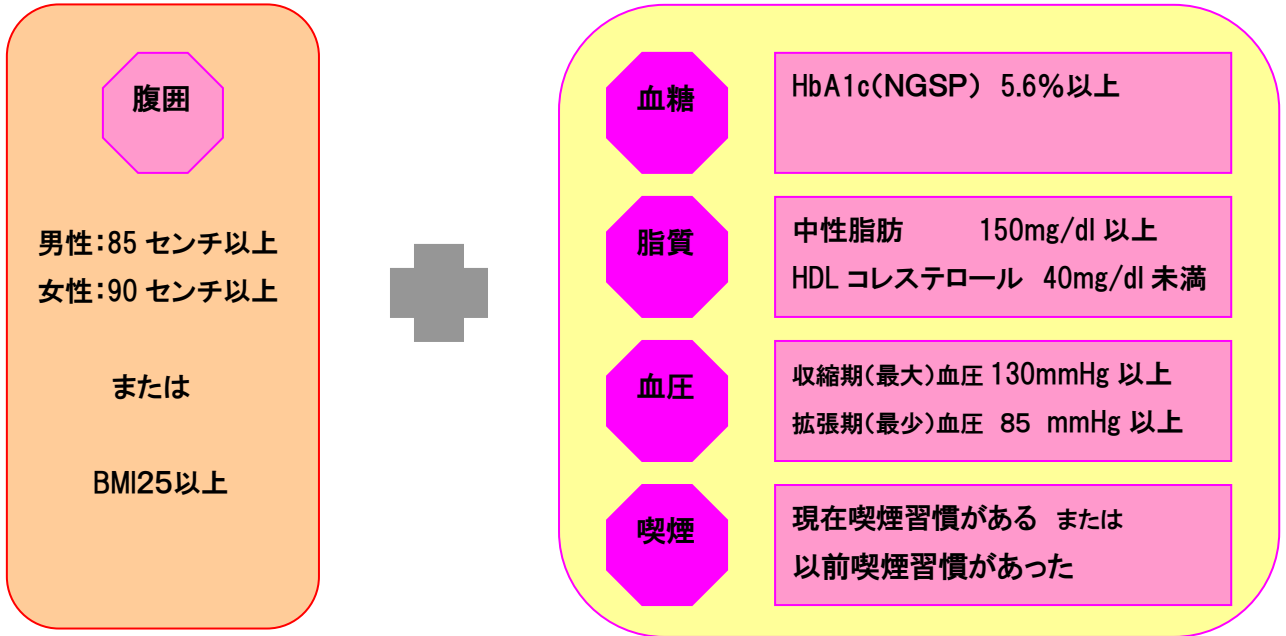
積極的支援とは

対象者になった方と一緒に目標を立て、目標に向かって継続的に実行できるように約6か月間サポートします。

○特定保健指導（けんこう応援教室）の費用について○

無料です。

*** 保健指導(けんこう応援教室)対象者の選定基準 ***



※ 保健指導(けんこう応援教室)は、血糖・脂質・血圧・喫煙の該当数と年齢に応じて動機付け支援と積極的支援に分けられます。

6か月間の保健指導を受けていただいた A さんの成果

体重 71kg → 64.2kg

中性脂肪 266mg/dl → 73mg/dl

HDL コレステロール 31mg/dl → 45mg/dl

薬を飲まなければならない状態になる前に、ぜひ保健指導(けんこう応援教室)をお受けください！！