

# 特定保健指導の内容

## Step 1 初回面接

を受けます（個人面接約40分）  
特定健診の結果や体の状態、ライフスタイルを振り返り、専門家のアドバイスを受けながら運動や睡眠、食事、飲酒、喫煙等の生活習慣改善に向けた目標と行動計画を一緒に考えます。



## Step 2 行動計画を実践します

（例 1日10分ウォーキングする、バランスの良い食事をとる等）



◆動機付け支援の方  
ご自身で生活習慣改善に取り組めます。

◆積極的支援の方  
ご自身で生活習慣改善に取り組みながら、電話やメール等で専門家のサポートが受けられます。

## Step 3 3か月以上経過後に目標達成度をチェック

をします  
体重や腹囲が減ったか、生活習慣が改善されたか等目標達成度をチェックして保健指導機関に報告して終了です。引き続き健康づくりに努めましょう。

