

特定保健指導とは？



health_support

2023年5月26日 23:11

特定保健指導は3～6か月間であなたの生活習慣を変えて、脱メタボを目指すプログラムです。以下の3つのステップに沿って、専門家と一緒に、無理なく脱メタボを達成しましょう！

▼ 目次

①初回カウンセリング

②実践期間（3～6か月）

③成果の確認

①初回カウンセリング

国家資格を持つ保健師・管理栄養士等が、健診結果の見方をお伝えし、あなたに合った生活習慣の改善プランと一緒に作成します。

健診結果をもとに、専門家と一緒に目標を設定しましょう。目標は、あなたの健康状態や生活習慣に沿って、無理なく実行できるものが設定されます。

たとえば、体重を減らすためには、食生活の改善や運動の習慣化が必要です。そのために、あなたの生活スタイルに応じて、どのような食事をとるか、どのような運動をするかなど、生活の中で何を変えれば脱メタボを達成できるのかを一緒に考えましょう。ややこしかったり、きつい制限ではなく、無理なく実行できるプランを立てていきます。

もしかすると、既に健診会場でお話をされているかもしれません。その場合は、既に初回カウンセリングを終了されていることになりますので、計画の実践に取り組みましょう。



↓食事の目標を達成するコツはこちらをクリック↓

- ・ メタボ脱出のポイントは〇〇の摂り方
 - ・ 好きな食べ物を我慢しない！脂（アブラ）との付き合い方
-

②実践期間(3~6か月)

食事や運動など、ご自身が選んだ改善プランを日常生活の中で取り組む時期です。

気になることは、専門家に相談できます。また、自分でプランが達成できているかどうか、定期的に振り返ることが大切です。

支援のために、お電話等でご連絡する場合があります。専門家と共に一緒に生活改善に取り組みましょう。



③成果の確認

専門家と一緒にプランの達成状況を振り返ります。

成功要因や課題と一緒に振り返り、専門的な観点から、良い生活習慣を継続するための改善ポイントをお伝えします。

目標は次回健診での脱メタボです。

みんなで応援していますので、一緒に頑張りましょう！