

## 特定保健指導の流れ（積極的支援の場合）

### STEP 1 無理のない目標を立てる

ふだんの生活習慣をヒアリングしたうえで、継続できそうな改善プランと目標を提案します。



### STEP 2 改善プランに取り組む

3カ月間、改善プランに取り組んでいきます。取り組んだ日は、カレンダーや手帳などにチェックを入れて見える化しておきましょう。



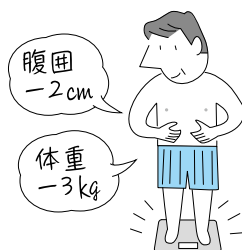
### STEP 3 途中でサポートを受ける

期間中、メールや電話などでサポートがあります。目標に対しての進捗を伝えたり、困っていることがあればアドバイスを求めましょう。



### STEP 4 3カ月後、結果をチェックする

改善結果がチェックされます。きちんと取り組めば、結果はついてくるはずですよ。



### STEP 5 以降も健康習慣を継続する

ここからがもっとも大切です。せっかく身についた健康習慣は、今後も継続してリバウンドしないようにしましょう。



## 初回面談は約30分です

特定保健指導を行う管理栄養士や保健師などは、対象者のデータを準備してお待ちしています。そのため、初回面談にかかる時間は約30分、移動の時間を考慮しても2時間くらいで済みます。最近では、健診当日に実施したり、WEB（オンライン）面談など、利便性が向上した保健指導も増やしています。案内が届いたら、ぜひご参加ください。

3カ月間で  
健康習慣の  
足固め

保健指導で今後も続く  
よい習慣を練習しよう

特定保健指導は約3カ月間の期間限定ですが、終わったからといってもとの生活に戻ってしまっ  
ては意味がありません。案内がきたら、保健指導  
が終わってからも続けることを目標に、練習のつ  
もりで参加しましょう。自己流で失敗が多い人は、  
無理のないペースを学んでみてください。