

特定保健指導って、どんなことをするの？



情報提供

情報提供は受診者全員に行われるものです。
特定健診の結果から、自分の身体の状態をしっかりと把握し、
生活習慣を見直すきっかけとするために行われます。
健診結果の見方や生活習慣病の知識などの情報ツールが提供されます。



動機付け支援

個別面接またはグループ支援を原則1回行い、対象者が自らの生活習慣を振り返り
行動目標を立て行動に移し、その生活が継続できることを目指した支援です。
3～6ヶ月後に通信など(電話・メール・FAX・手紙等)を利用し、評価を行います。



積極的支援

動機付け支援に加え、3ヶ月以上の定期的・継続的な支援(電話・メール・FAX・手紙等を利用)を行
い、対象者が自らの生活習慣を振り返り行動目標を立て行動に移し、
その生活が継続できることを目指した支援です。
3～6ヶ月後に通信等を利用して評価を行います。



特定健診・特定保健指導は、病気の予防だけでなく、
自分の身体の状態を把握できたり、
病気に対する不安が軽くなったりとメリットもたくさんあります。
自分のためにもご家族のためにも、ぜひ積極的に受診してください！

