



管理栄養士による

特定保健指導



「特定保健指導を受けましょう」という通知が届いたけれど

病院まで行って受けるのは面倒だし…

今年も指導を受けなくてもいいや…



ちょっと待って!!!



特定保健指導は、
未来の生活習慣病を
予防するための指導です!

放っておくと、将来 生活習慣病にかかって
食事の制限をしなくてはならないかもしれません…

でも、今ならまだ間に合います!

「特定保健指導利用券※」があれば指導は無料!

※特定健診の結果、対象となった方に、個別に案内通知されるもの

お悩みの方も、ぜひ一度お電話ください!

お申し込み・お問い合わせ

ニコニコ保健室(静岡小鹿店) 【受付可能日】月曜～金曜
☎ 054-654-5611 【受付時間】10:00～17:00
*祝(休)日を除く



管理栄養士による

特定保健指導



特定保健指導を受けていますか?

特定保健指導は40～74歳を対象とした特定健診で生活習慣病のリスクが高い方が対象となります。対象の方には健保組合から「特定保健指導利用券」が送付されます。券をお持ちの方は無料で管理栄養士から指導を受けることができます。

特定保健指導とは、**糖尿病、高血圧、脂質異常症**といった生活習慣病の**予防**のための指導です



特定保健指導ってどんなことをするの?

初回面談 ▶▶▶ 3ヶ月間/コース:どちらか選択 ▶▶▶ 最終評価

初回は20分の面談を行い、3ヶ月間の目標を一緒に決めます
*当日会場にて体重、腹囲、血圧の測定を行います

【継続支援】進捗や目標達成にあたっての疑問点を解決します
【中間評価】目標の達成状況の評価や見直しを行います

積極的支援

面談コース 1ヶ月後/面談10分 2ヶ月後/面談20分
*各回で体重、腹囲、血圧の測定を行います
*面談コースはお近くの保健指導実施店舗で指導を受けることができます

電話コース 1ヶ月後/電話20分 2ヶ月後/電話20分
*各回で体重、腹囲、血圧の測定を行います
*電話コースは体重計、メジャー、血圧計がご自宅にあり、聞き取りの際に自己申告いただける方のみとなります

両コースともに 3ヶ月後/面談20分

最終評価では、目標達成度の評価と今後の生活習慣についてお話しします

例	実現するために	成果
・体重2kg減 ・腹囲2cm減 ・週1回の休肝日	・1日1万歩以上歩く ・週1回の休肝日	・体重3kg減 ・腹囲3cm減

動機付け支援

初回面談 初回は20分の面談を行い、3ヶ月間の目標を一緒に決めます
*当日会場にて体重、腹囲、血圧の測定を行います

最終評価 3ヶ月後/面談20分
最終評価では、目標達成度の評価と今後の生活習慣についてお話しします

わかりやすい資料であなたに合わせた指導を行います!

栄養指導 **運動指導**

お申し込み・お問い合わせ

ニコニコ保健室(静岡小鹿店) 【受付可能日】月曜～金曜
☎ 054-654-5611 【受付時間】10:00～17:00
*祝(休)日を除く

初めての方もお気軽にご相談ください!

