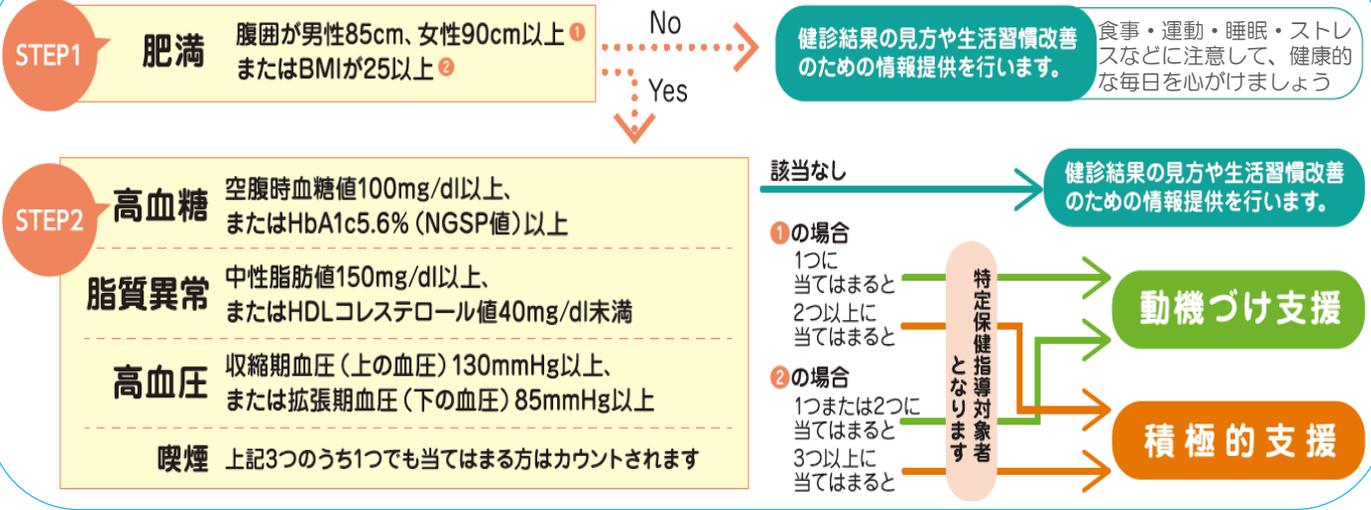


特定保健指導で生活改善にチャレンジ

特定保健指導対象者の選定方法



軽度の異常でもリスクが重なると動脈硬化が急速に進みます。でも、早めに生活改善に取り組むことで、心筋梗塞など重篤な病気を予防できます。仕事や趣味など、この先も健康でいきいきと暮らすためにも、今の健康状態とこれからの過ごし方がとても重要です。

特定保健指導で生活習慣をスモールチェンジ!

STEP1 目標と行動計画を考えます
所要時間：30分

動機づけ支援
生活習慣病の発症リスクが
中程度の方



積極的支援
生活習慣病の発症リスクが
高い方



STEP2 3~6ヵ月チャレンジ



STEP3 GOAL!



個々の状況に応じて、電話や文書などご希望の方法で保健師や管理栄養士が取り組みをサポートします。