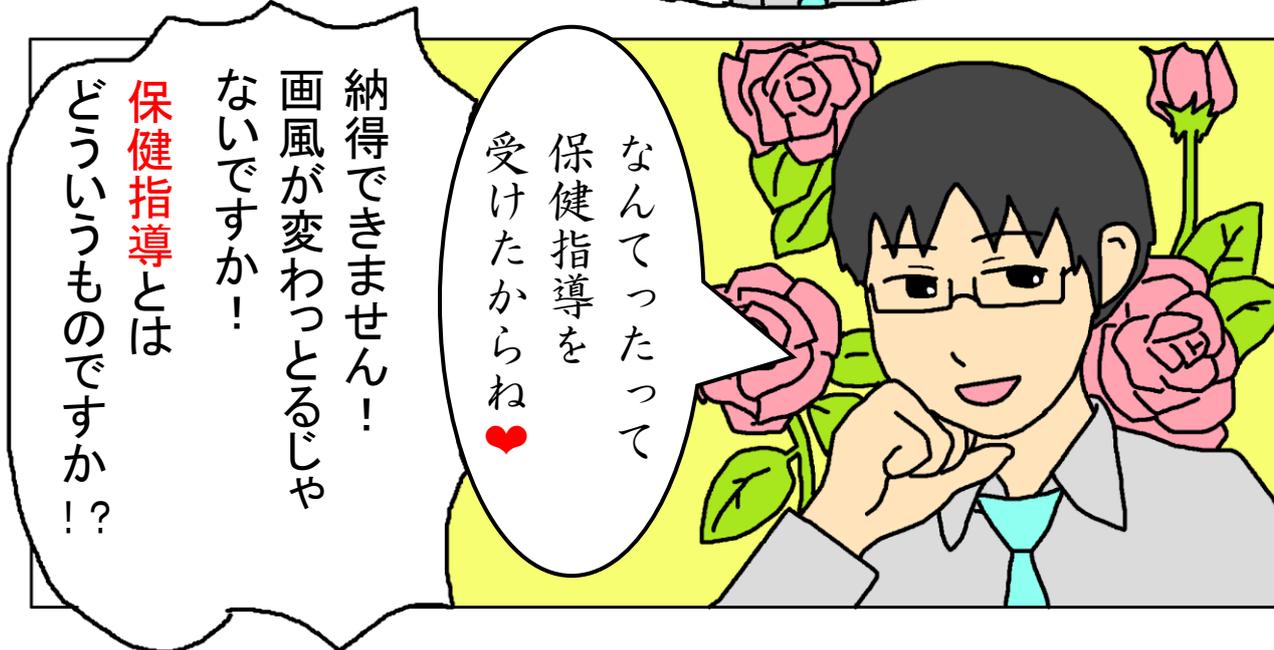


健康保険紙芝居 ハローけんぽ【保健指導ってなにをするの?】

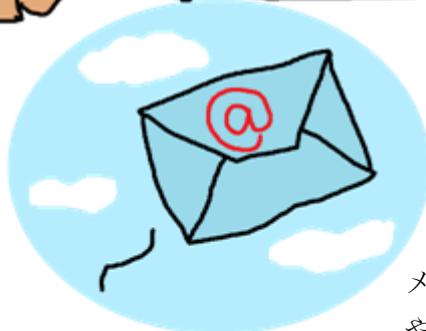




まず最初に面談。
健診結果の解説から始まり、
現状の聞き取り、アドバイス。
生活習慣を改善するための
知識を教えてもらったり
するんだ。

ご飯はちょっと減らす

6カ月間、電話や
メールで進捗報告や、
うまくいかない事を相談。
さらなるアドバイスを
してもらうんだ。
励まされるよ。



メールや手紙での
やり取り



飲む量を
減らす



一日1000歩
多めに歩く



甘いコーヒーは
控えめに

6カ月後、
結果報告をして、
今後の過ごし方を
考える・・・
という感じさ。



全国健康保険協会 滋賀支部

協会けんぽ

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

【保健指導に関するお問い合わせ先】

保健グループ ☎077-522-1113