

特定保健指導

ZOOM面接も
可能です



岡崎市医師会では
特定健康診査にて【動機付け支援】【積極的支援】に該当された方に対して
「特定保健指導」を実施しております。
保健師・管理栄養士が対象になった方をサポートします。

何をするの？

「メタボリックシンドローム」



「メタボリックシンドローム」とは
動脈硬化が進んで、生活に支障が出る
後遺症や、深刻な病気(脳卒中など)を
発症しやすい状態を表します。



食事



生活習慣



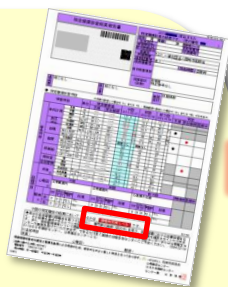
運動

保健師や管理栄養士と一緒に
「食事」「運動」「生活習慣」を見直し
生活習慣病を予防します。

特定保健指導を受けるまでの流れは？

1 結果が届きます

結果で、メタボリックシンドロームや
そのリスクが高いと判定された方が
【特定保健指導】の対象となります。



動機付け支援レベル

初回面接で生活習慣の振り返りと改善のための
行動目標を考えます。
面接後、ご自身のペースで減量に取り組みます。

積極的支援レベル

初回面接で生活習慣の振り返りと改善のための
行動目標を考えます。その後、電話等で継続的な
サポートを受けることができます。



2 ご予約ください

健康推進課

TEL:(0564) 52-1841



3 特定保健指導を受けます

初回面接で生活習慣を振り返り
改善ポイントを一緒に考えます



実際のサポートプラン（例）

初回面接を実施し、その後は電話・手紙・メールなど対象者様に合った方法でアドバイスとサポートを続けていきます
※「動機付け支援」「積極的支援」で内容は異なります

初回面接



- ・生活の振り返り
- ・改善アドバイス
- ・目標設定

zoom面接も可能



【動機付け支援】 途中サポートはありません
ご自身で取り組んでいただきます



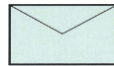
実績評価
3ヶ月後

面接・手紙
メール・電話 等

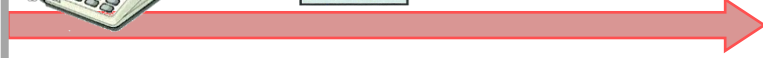
【積極的支援】 3か月以上の継続的サポート
電話・手紙・メール等で実施状況を
確認させていただきます



または



× 3 ~ 5 回



実績評価
4 ~ 6ヶ月後

面接・手紙
メール・電話 等



生活習慣の改善ポイント・行動計画の一例

※カロリー計算は対象者様によって異なります

・間食をする



・間食を控える

饅頭235kcal、チョコ25 kcal OFF



・アルコール週 5 日
(缶ビール 1 本)



・缶ビールを糖質ゼロのものにする
・週 3 日に減らす

缶ビール 1 本あたり 73 kcal OFF



・微糖缶コーヒー 2 本飲む



・微糖からブラックへ(2 杯/日)

1 日あたり 72 kcal OFF



・普段運動をしない



・土日は子供とよく遊ぶ

15分で 74 kcal 燃焼

・体重を測っていない



・週 1 回体重を測定する

体重の増減をみる

