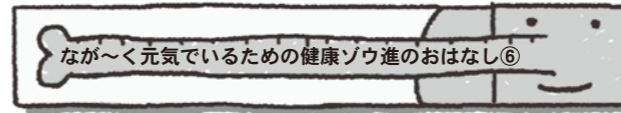


健康づくり保健相談（特定保健指導）のコース内容

期間	お手軽相談コース (動機付け支援)	きっかけコース (積極的支援)	じっくりコース (積極的支援)
内容	2回の面談でサポートします。 ○初回面談 生活習慣改善のための計画を一緒に考えます。 ○6か月後の面談 6か月間の取り組みを振り返りながら、あらためて生活面でのアドバイスを行います。	面談や運動教室を通じてサポートします。 ○初回面談（お手軽相談コースと同じ） ○運動教室（1回） ○3か月後の面談 ○6か月後の面談 節目ごとに専門家による教室を受けながら、健康な体づくりに努めます。	面談、運動教室、栄養教室を通じてサポートします。 ○初回面談（お手軽相談コースと同じ） ○運動教室（3回） ○栄養教室（1回） ○3か月後の面談 ○6か月後の面談 節目ごとに専門家による教室を受けながら、健康な体づくりに努めます。

Q どのような保健指導があるの？
A 3つのコースがあるゾウ。



生活習慣を見直すゾウ

～特定保健指導のお話～

問い合わせ 社会健康課 ☎2153

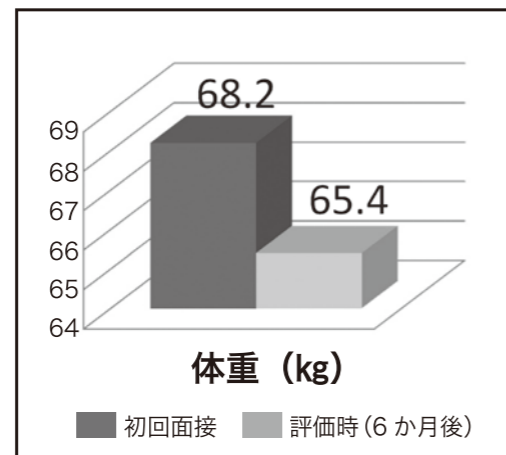
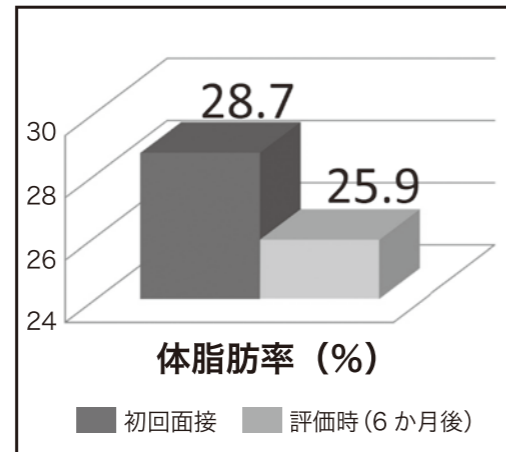
特定保健指導の利用者の声

腹囲が減り、健康的になりました。

保健指導の対象者であることが知らせてくれなかったら、保健指導を受けることはなかったの、参加して良かった。

まさか走れるようになるとは思いませんでした。

お手軽相談コースを受けた人の平均



Q 特定保健指導を受けて効果はあるの？
A ほとんどの人に大きな効果がありました。昨年度受けた人のデータを見てみるゾウ。

受けたらこんなに効果があるんだゾウ。

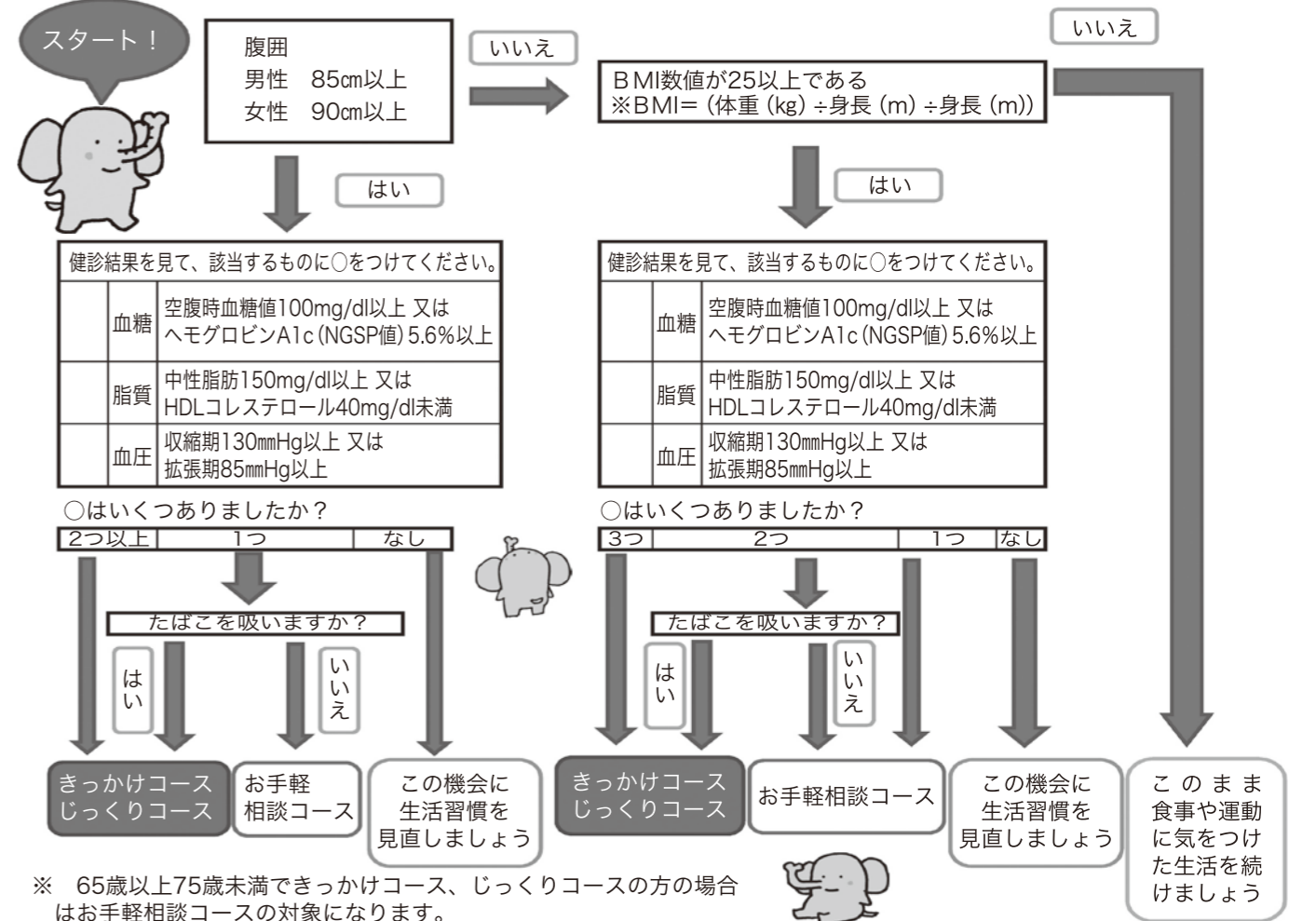


Q 特定保健指導ってなに？
A 無理なく続けられる健康づくりの方法を一緒に考えるゾウ。

メタボリックシンドロームの解消を目指し、どのような食事の工夫が出来るのか、手軽に出来る運動はどのようなものがあるのかなど、あなたに合わせた一緒に考えていきます。効果的な結果が出るように、管理栄養士・健康運動指導士などの専門家がサポートします。

Q どういう人が対象なの？
A 次の図で確認してみるゾウ。

※ 平成25年度に受診された特定健診において、特定保健指導の対象の方には、案内文を送付しています。



特定健診を受診されていない方、まだ間に合います

受診期間は平成26年2月28日(金)までです。

国民健康保険の方で40歳以上の方には、受診券(ピンク色)・質問票(黄色)を平成25年6月末に送付しています。郵送された受診券・質問票で受診できます。(受診できる医療機関についてはお問い合わせください)

「受診券を無くされた方」、「国民健康保険に平成25年4月2日以降に加入された方」は、社会健康課で受診券を発行いたします。

早期発見で早期治療

元気でたくさんやりたいことをするには、健康であることが一番です。特定保健指導の対象の方には郵送・電話により利用の声をかけをしています。これをきっかけに元気でいきいきとした生活を続けましょう。

毎年健診を受ければ、ほとんどの場合、早期発見で早期治療ができます。年1回の受診であなたの健康状態を確認しておきましょう。