

白井市国民健康保険 特定保健指導の流れ

特定健診または人間ドックを受診



健診受診後、特定保健指導対象者へご案内をお送りします。

保健師や管理栄養士とともに生活習慣の振り返りをして内臓脂肪蓄積の原因を探り、生活習慣改善策を一緒に考え、取り組んでいきましょう。

特定保健指導は、健診結果のリスク数に応じて2つのグループに分かれます。

動機付け支援

(生活習慣病のリスクが出始めている人)

初回面談後、電話や個別面談、集団教室などで、健康づくりの支援を3か月の間に1~2回受けます。

約3か月後

電話・手紙等で、目標が継続できているかを確認します。

積極的支援

(生活習慣病のリスクが重なっている人)

初回面談後、個別面談・集団教室のほか、電話や手紙などで3~6か月の間に健康づくりの支援を2~3回受けます。

約3~6か月後

電話や面談で目標が継続できているかを確認します。

※途中で〔腹囲 2.0cm 以上かつ体重 2.0kg 以上減少〕などの条件を達成した場合は特定保健指導終了となります。

