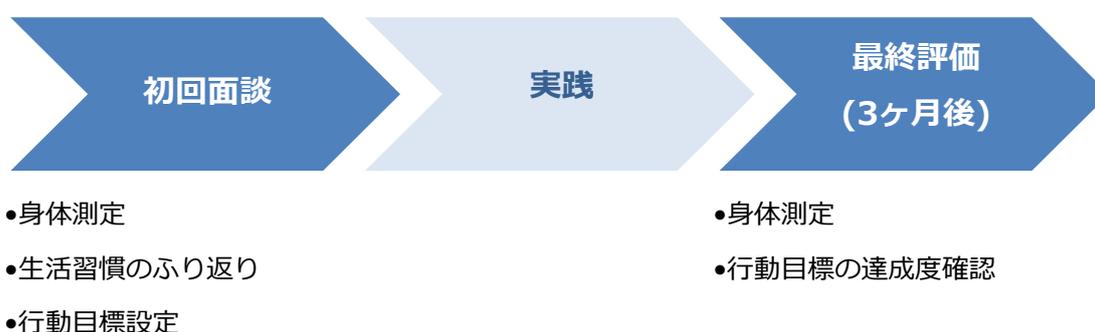


特定保健指導 支援コース

● 動機づけ支援

基本にご自身で取り組むコースです。生活改善のきっかけ作りとして、初回面談時に一緒に生活習慣をふり返り、目標をたてます。その後は、初回面談時のアドバイスをもとに3ヶ月間ご自分で生活改善に取り組んでいただきます。3か月後に、電話・メール（手紙）・面談のいずれかで、目標の達成度や体重変動の確認などをさせていただきます。



● 積極的支援

保健師や管理栄養士と一緒に取り組むコースです。初回面談時に一緒に生活習慣をふり返り、目標をたてます。その後、3ヶ月の間、生活改善が継続できるように月1回程度保健師や管理栄養士・運動指導士がサポート（電話・メール・手紙・面談）いたします。3か月後には、最終評価として、目標の達成度や体重変動の確認・血液検査などをさせていただきます。

