支援コース

●動機づけ支援

基本的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・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・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などをさせていただきます。

初回面談	1か月目 サポート	2か月目 サポート	最終評価 (3ヶ月後)
●身体測定	●支援方法:	•支援方法:	●身体測定
●生活習慣のふり返り	電話、面談、手紙	電話、面談、手紙	●行動目標の達成度
●行動目標設定	●体重、腹囲の確認	●体重・腹囲の確認	確認
	•生活改善状況確認	•生活改善状況確認	