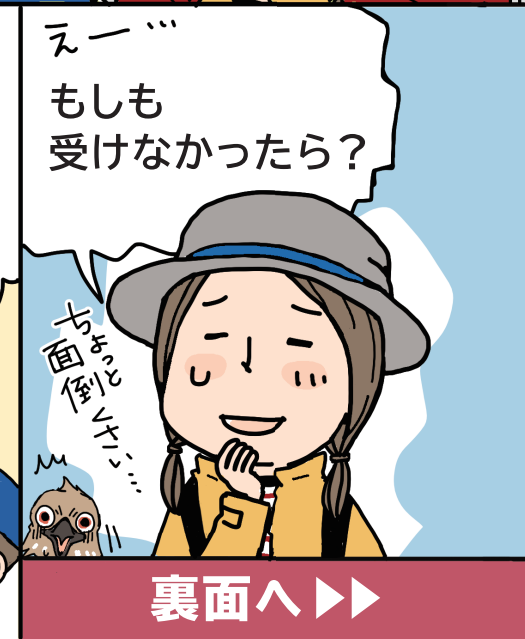
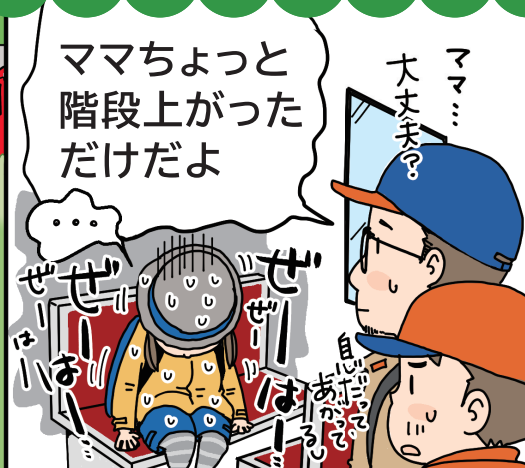


協会けんぽの
健診を受けた
被扶養者
(ご家族)様へ

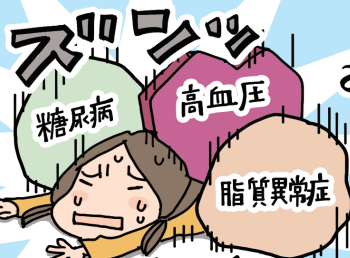
健診を活かすなら

特定保健指導を受けて 健康と若さをキープ!



生活習慣の乱れがそのままになって...

あーあ



対象になったら必ず受けた方がいいの!

どんな指導が受けられるの?



メタボから生活習慣病にまっしぐら~

生活習慣病のリスクに応じた支援が受けられるんだ

特定保健指導の流れ

メタボ一歩手前の人には **動機付け支援**

原則1回の面接で、専門職のサポートのもと目標と計画を立てる



自分で立てた計画に沿って生活習慣を改善する



健康状態や生活習慣の確認が行われ終了

目標

実践

評価

メタボのリスクが高い人には **積極的支援**

初回面接で、専門職のサポートのもと目標と計画を立てる



面談や電話等で専門職による3カ月以上の継続支援を受けながら生活習慣を改善する



健康状態や生活習慣の確認が行われ終了

こうした指導は無理なく続けられるよう一人一人にあった内容で...

特定保健指導って生活習慣を見直して健康的に元気も若さもキープするためのものなんだ

特定保健指導を受けてこれからも人生楽しむからねー



特定保健指導や健康相談の機会をぜひお役立てください!

お問い合わせ



全国健康保険協会 茨城支部 保健グループ 協会けんぽ

ホームページアドレス

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ibaraki/>

住所

〒310-8502 水戸市南町 3-4-57 水戸セントラルビル

TEL

029-303-1584