

特定保健指導を受けましょう！

あなたの生活習慣

改善をお手伝いします！

～医師・保健師・管理栄養士が、あなたに合わせた実践的なアドバイスを行います～



〒870-1151 大分市大字市1213番地 大分三愛メディカルセンター内

TEL.097-542-6733 FAX.097-542-6797

 三愛総合健診センター

予約受付 平日 10:00～17:00 / 土曜 8:30～12:00

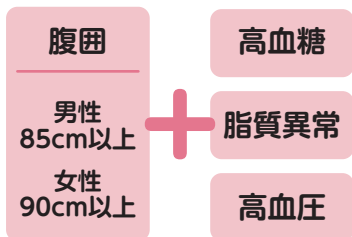
健診時間 平日 8:30～12:00 / 土曜 8:30～12:00

<http://kenkou-oita.com/>



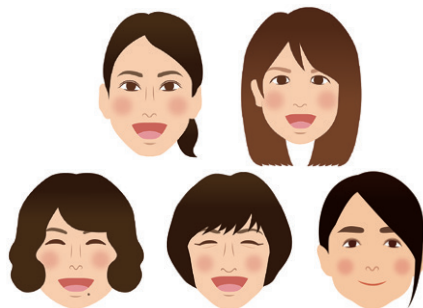
特定保健指導とは？

特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高い、メタボリックシンドロームいわゆる「メタボ」の方が対象となります。



リスクがあり、
日常生活の改善により、
予防が期待できる方

様々な工夫を一緒に考えて、
私たちがサポートしていきます！



医師・保健師・管理栄養士などの専門スタッフ

※保険者によって負担が異なる場合があります。詳細はお問合せ下さい。

どんな手順で指導を受けるの？ (三愛総合健診センターの場合)

動機付け支援

メタボ解消、はじめてみようかな！
最初の面談で、スタッフがあなたに合わせた実践的なアドバイスを考えます。

例：問診、インボディチェック、目標の設定
具体的に何を気をつけるか、
どんな運動をどんなペースで行うか。

積極的支援

積極的に運動しよう！
面談で、アドバイスをして、1ヵ月おきに電話や手紙、メールなどで応援・確認します。

ご来院は、最初の面談時のみでOKです。

- 毎月、オリジナルの月刊誌を発送して応援！
- 皆さんに、生活改善ポイントの冊子をプレゼント！

6ヵ月後 … 指導は終了。改善状況を一緒に確認します。(電話や手紙・メールなど)

特定保健指導の流れ

	動機付け支援	積極的支援	主な内容
事前	特定健診の受診		
初回 (開始)	面接 (20分程度)	面接 (20分程度)	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣の振り返り 半年間の行動計画立案
3ヵ月後		中間評価	<ul style="list-style-type: none"> 3ヵ月間の振り返り (腹囲・体重・目標の達成状況など)
6ヵ月後 (終了)	最終評価	最終評価	<ul style="list-style-type: none"> 半年間の振り返り (腹囲・体重・目標の達成状況など) 面接 (希望される方のみ)
	電話または手紙で実施状況を伺います。		

保健指導の対象とならなかった方で健康相談等ご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。