

# 生活習慣改善プログラム

私達がサポートします

保健師が担当制でサポートさせていただきます

管理栄養士による食事分析を実施いたします

NSDのサービスであるCAReNAを活用して支援いたします

初回・中間面接は、TV電話での面接になります

## プログラムの流れ

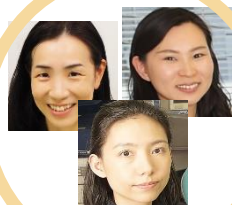
開始	2週間目	1ヶ月目	3ヶ月目	6ヶ月目
初回面接	1回目支援	2回目支援	中間面接	最終支援
TV電話	CAReNA カレナ等	CAReNA カレナ等	TV電話	CAReNA カレナ等
<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣と健診結果との関係の理解</li> <li>生活習慣の振り返り</li> <li>行動計画の設定</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>行動計画の実施状況の確認</li> <li>食生活や身体活動など生活習慣の変化の確認</li> <li>改善に必要なアドバイス</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>実績評価</li> <li>生活習慣の振り返り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6か月間の振り返り</li> <li>目標、計画の評価</li> <li>今後のアドバイス</li> </ul>

成功された方の声をお届けします！健康に自信がある自分を手に入れましょう！！

- ✓ 体重管理の方法がわかった(40代男性)
- ✓ 体が軽くなった(50代男性)
- ✓ 禁煙に成功して良かった(40代男性)
- ✓ 無理のない計画にしたので継続できた(50代男性)
- ✓ 職場の同僚とチャレンジした(40代女性)

## カレナを活用した支援イメージ

利用者



担当保健師

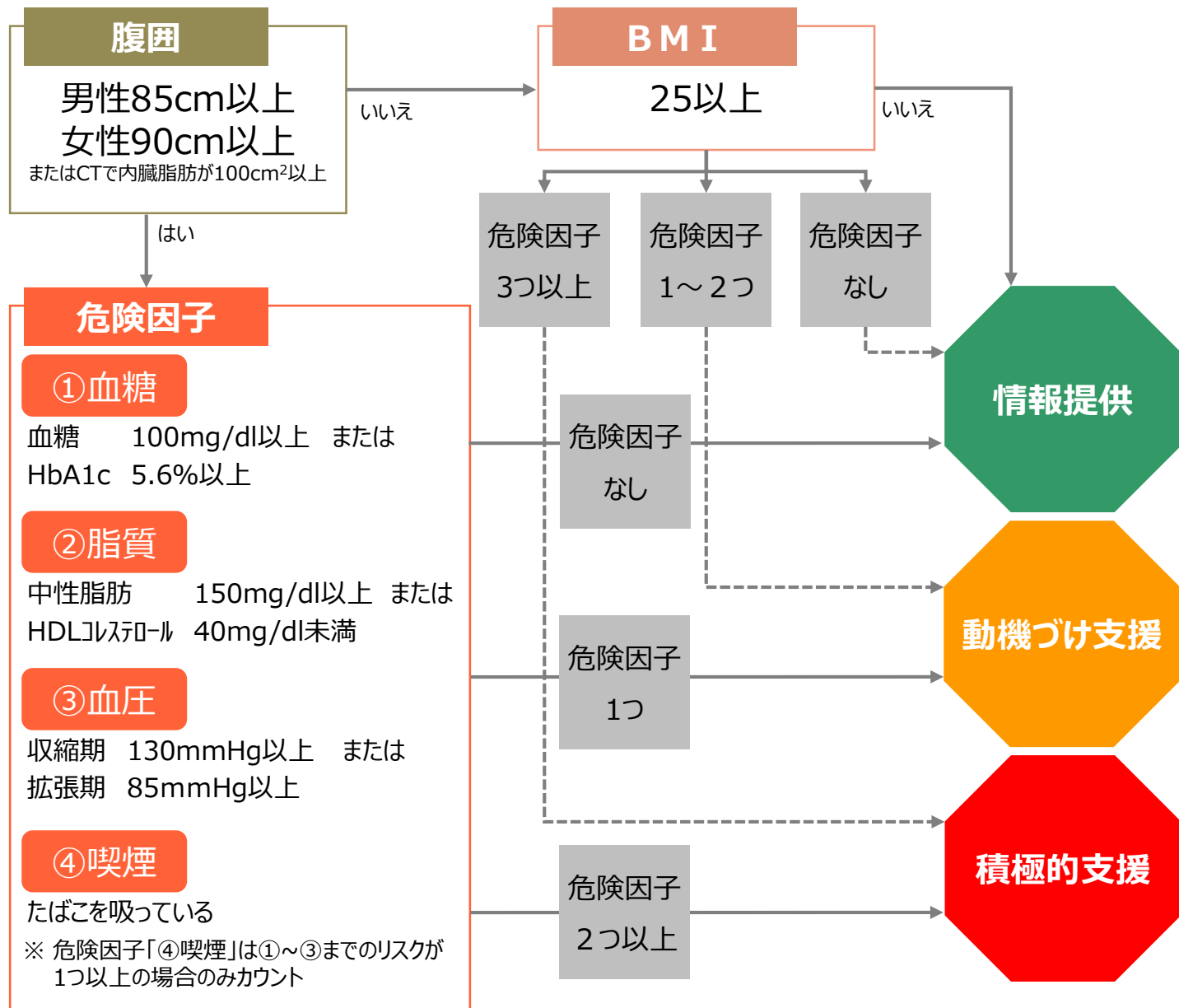


# 特定保健指導とは

特定保健指導は国が医療保険者に義務付けている事業で、平成20年度から開始した40～74歳の方を対象とした保健指導の制度です。メタボリックシンドロームとその予備群の生活改善支援を目的としています。平成30年度からより多くの方に積極的な生活習慣の改善支援を実施できることを目指し、第三期特定保健指導としてスタートしました。

特定保健指導では健康的に内臓脂肪を減らすことを目指します。現在の体重の4～5%の内臓脂肪減少で検査数値の改善が見込めることが分かってきています。初回面接では、肥満の原因を探りながら、目標達成に向けて生活習慣改善計画を立てるお手伝いをいたします。6ヶ月間楽しくチャレンジしていただけますよう保健師、管理栄養士、健康運動指導士総勢20名のスタッフが応援いたします。お会いできることを楽しみにしております!!

## 保健指導対象者の選定と階層化（保健指導レベル）



## 問い合わせ先

公益財団法人 東京都予防医学協会 健康増進部  
東京都新宿区谷砂土原 1-2 保健会館別館 3階  
03-3269-2171 k.kato@yobouigaku-tokyo.jp (担当 加藤)

