

# スマホでできる生活習慣改善プログラム

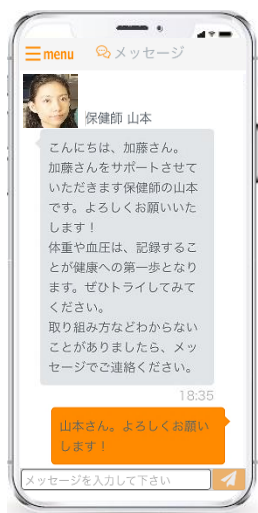
## ①スマホで手軽に取りくめます！



## ②面接はTV電話です！



## ③チャットで相談できます！



気楽に取り組んで、健康を手に入れましょう！

初回  
面接

支援  
3か月間

中間  
面接

支援  
3か月間

- 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
- スマホによる支援では、NSDのCARENAを使用します

※電話、メール等による支援も可能です。ご希望の方法でご支援します！

スマートフォンをお持ちでない方、職場環境などにより利用できない方等、ご希望の方に、活動量計を配布します！ ※特定保健指導終了後もお使いください



配布予定機種

OMRON社製 活動量計 HJA-405T カロリスキャン

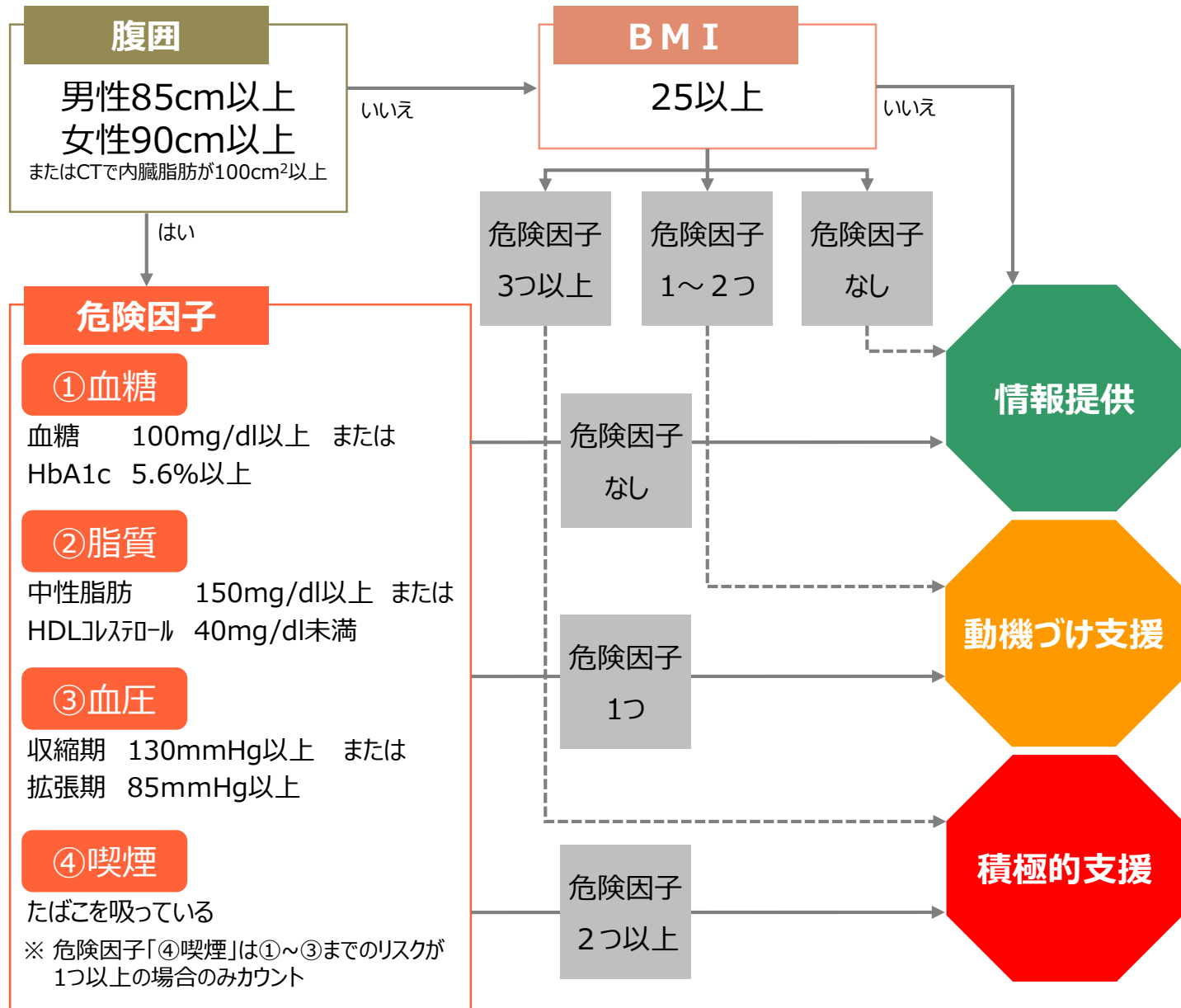
- ✓ 家事の際に、スマホを持たなくても歩数が測れる
- ✓ ポケットに入れておけば、忘れてしまうほどのコンパクトサイズ
- ✓ 測った歩数を無線でスマホに転送。CARENAに取込可能

# 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