

支援スケジュール

初回面接で目標設定

生活習慣改善方法を保健師・管理栄養士と相談し、目標を設定

一括

個別面接（20～30分間）



I C T 機器を使用した遠隔面談を含む

分割

初回面接①(健診時に面接)



1か月前後

初回面接②(電話・手紙)

健診結果が届いた頃に
結果説明を行い、目標を改めて立案します

積極的支援

生活習慣の改善に向けて、個別の目標を設定し、
具体的で実現可能な取り組みの継続を支援

自分で頑張りたい！
-2kg・-2cmできる自
信がある方におすすめ



**-2kg・-2cm
達成コース**

1か月目に
1回だけ支援



**-2kg・-2cm達成
3か月で終了**

未達成

-2kg・-2cm達成コースの方で目標
が達成できなかった場合は継続支
援を実施します。

サポートを利用しながら
コツコツ頑張りたい
方におすすめ

基本コース

月1～2回程度支援



**行動目標達成度
に応じて3か月で終了
※-2kg・-2cmでも終了可**

未達成

月1～2回程度支援継続

動機付け支援

生活習慣の改善に向けて、個別の目標を設定し、
実践できるきっかけづくりを支援

ご自身で取り組みを継続しましょう



3か月後評価
取組状況をお伺いします

情報提供

今後も疾病予防のために、生活習慣の改善に取り
組みましょう
※弊所からの連絡はありませんが、ご相談があ
ればご連絡ください

【支援方法】

電話・手紙・メールまたは面接など

※事業所、保険者との契約により、期間・支援方法・回数は異なります。