

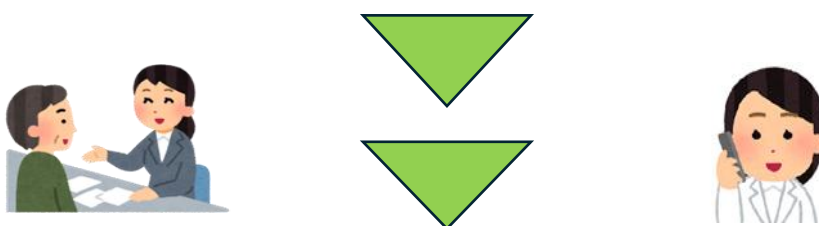
あなたが受ける健康サポート（特定保健指導）は・・・

動機付け支援（メタボリックシンドローム予備軍該当）

動機付け支援では、あなたの健康状態を振り返りながら、生活習慣の改善に向けた行動目標と計画を立てて、実行するための継続的なサポートをいたします。

初回面談【対面またはオンライン面談】 30～40分程度

これまでの健康診断結果や、食生活、身体活動などの生活習慣の振り返りを行います。また、可能な方には、今後に向けた行動目標、数値目標などを一緒に考え、計画いたします。



3ヶ月経過後評価【電話・メール・オンライン面談いずれか】

行動目標が達成できたか、体重や腹囲といった数値に変化が見られたかなど

振り返りと評価を行います。→ **サポート終了**



※初回面談から評価までの間に、面談・電話・メールなどによるやり取りは基本的にはありませんが、ご質問があればいつでもご相談ください。

自動車振興会健康保険組合 健康管理課 健康サポート担当

〒106-0046 東京都港区元麻布 3-4-32 TEL：03-3442-7492

e-mail：eiyou2@js-kenpo.or.jp（平日 9:00～16:00 土・日曜日、祝祭日除く）