

あなたが受ける健康サポート（特定保健指導）は・・・

## 積極的支援（メタボリックシンドローム該当）

積極的支援では、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。

※初回面談から最終支援までの間に複数回の支援があります（電話・メール・オンライン面談等）。

### 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。



### 継続支援【電話・メール・オンライン面談】選択可 1～2 ヶ月後

計画の実施状況や数値変化などを確認し、目標達成に向けた支援を行います。



### 3ヶ月経過後評価 【電話・メール・オンライン面談いずれか】

生活状況の振り返り、体重、腹囲などの変化を確認

**健診時と比べ、体重2kg減・腹囲2cm減達成で、サポート終了！**

体重2kg減・腹囲2cm減に至らなかった場合



追加の継続支援（電話・メール等）を経て **サポート終了！**

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：[eiyous2@js-kenpo.or.jp](mailto:eiyous2@js-kenpo.or.jp)（平日 9:00～16:00 土・日曜日、祝祭日除く）