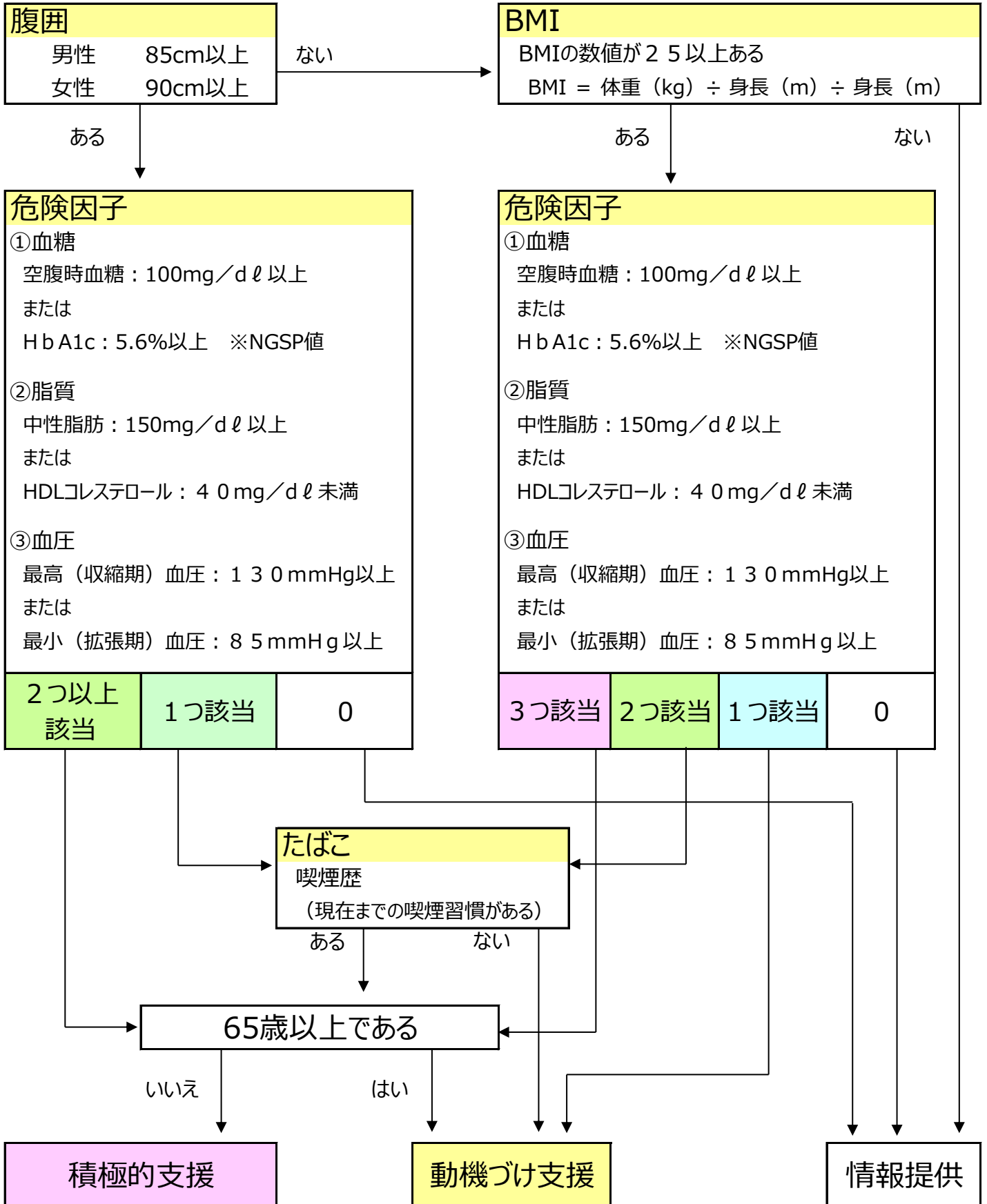


(特定保健指導の段階分け判定方法)

# あなたが受ける保健指導のレベルはコレ！

当てはまる方向の矢印にそって進んでください。

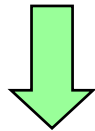
▼スタート



※服薬中（高血圧、糖尿病、脂質異常症）の人は特定保健指導の対象にはなりません。

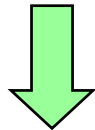
## 動機づけ支援といわれた方

メタボリックシンドロームのリスクが出現しはじめた方が対象です。自分の生活習慣の改善点に気づき、自分で目標を設定して、それを行動に移すために必要なサポートが受けられます。



## 初回面接

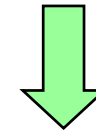
あなたのライフスタイルに合わせ、食事、身体活動（運動）などの生活習慣を見直して、行動計画を立てるお手伝いをします。



6ヶ月後、体の状態や生活習慣がどのように変化したかを面接や電話などで確認します。

## 積極的支援といわれた方

メタボリックシンドロームのリスクが重なりだした方が対象です。3～6ヶ月間、積極的に保健指導が行われます。生活習慣を改善するために、実践できる目標を自分で選択して、継続的に実行するために必要なサポートが受けられます。



生活習慣改善に  
チャレンジ！



初回面接から3ヶ月以上にわたり、継続的な支援を行います。

