

# 特定保健指導 支援プログラムのご案内

特定保健指導とは・・・保健指導によって生活習慣の見直しや改善を行い  
生活習慣病の発症リスクを軽減することを目的としたプログラムです。

## 積極的支援（3ヶ月コース）

プラン①（面談とメール支援）、プラン②（面談支援）からお選びください。  
面談は、遠隔面談（ZOOM）も可能です。

### プラン①

初回面談（個別）40分

- 特定健康診査 当日実施 20ポイント
- 特定健康診査から1週間以内 10ポイント
- 後日実施 0ポイント

メール（1回目） 30ポイント  
-初回面談から約4週間後-

メール（2回目） 30ポイント  
-初回面談から約8週間後-

#### 実績評価

面談（個別）25分 70ポイント  
-初回面談から約3か月後-

+アウトカム評価でのポイント追加

実績評価で180ポイント達成できない場合

（体重2.0kg減かつ腹囲2.0cm減  
もしくは

生活の改善ができなかった場合）

追加支援を実施

個別支援 70ポイント

電子メール 1往復 30ポイント

### プラン②

初回面談（個別）40分

- 特定健康診査 当日実施 20ポイント
- 特定健康診査から1週間以内 10ポイント
- 後日実施 0ポイント

面談（個別）20分 70ポイント  
-初回面談から約4週間後-

#### 実績評価

面談（個別）25分 70ポイント  
-初回面談から約3か月後-

+アウトカム評価でのポイント追加

実績評価で180ポイント達成できない場合

（体重2.0kg減かつ腹囲2.0cm減  
もしくは

生活の改善ができなかった場合）

追加支援を実施

個別支援 70ポイント

電子メール 1往復 30ポイント



無理のない目標を  
保健師と一緒に考えましょう。  
特定保健指導は、元気な未来を  
手に入れるチャンスです！



ネットからは24時間  
お申込みいただけます



お電話はこちらから

上尾中央総合病院

保健指導科

TEL: 048-773-1106(直)

平日8:30~17:30