

# 特定保健指導プログラムの概要

## 《特徴》

### 動機づけ支援コース

- 初回面談で6カ月間じっくり取り組める行動目標を設定することで、行動変容を促します。

### 積極的支援コース

- 6カ月間じっくりと行動が習慣化するまでフォローアップします。
- 最初の3カ月に集中的にフォローアップすることで行動変容を促します。
- 参加者様の様々な生活環境にあわせられるようにお電話する日程や時間帯は、ご希望にあわせてます。

間食の量を  
減らすことが出来た！



夕食の量を  
コントロール出来た！



## 積極的支援がより参加しやすくなりました！

- ① 初回面談以降は、電話支援となるため、健保様・事業所様の負担が軽減されます！
- ② 積極的支援は5回にわたり支援を行い、（面談1回、電話4回）対象者様の行動変容を促します！

## 【動機づけ支援】

### 初回面談（事業所）



初回面談の約6カ月後

### 評価電話

## 《初回面談》

各事業所に健康相談員がお伺いし、個別面談（30分/人程度、1日最大8名度）実施します。

**生活習慣改善のための目標設定**

- > 健診結果および生活習慣のアセスメント
- > 健診結果、生活改善の必要性の説明
- > 目標設定と達成に向けた話し合い
- > 今後のプログラムの説明

## 《評価電話ならびにフォローアップB電話》

**実践記録に基づいたアドバイスならびに評価**

- > 実践の振り返り、効果の確認
- > 行動目標の見直し
- > 目標に対する情報提供

## 【積極的支援】

### 初回面談（事業所）

初回面談の約1カ月後

電話フォローA  
60ポイント

初回面談の約2カ月後

電話フォローA  
60ポイント

初回面談の約3カ月後

電話フォローA（中間評価）  
60ポイント

初回面談の約6カ月後

電話フォローB・評価電話  
20ポイント

予定\* イ/A180 B20→合計200

## 《電話でのフォローアップAならびに中間評価》

**郵送等で実践記録の提出**

- > 行動目標の実施結果を記録

**実践記録に基づいたアドバイスならびに評価**

- > 実践の振り返り、効果の確認
- > 行動目標の見直し
- > 目標に対する情報提供
- > 次回フォローアップ時期の確認
- > 提出された記録ならびにヒヤリングによる中間評価

