

## 3か月プログラム

特定保健指導では、動機づけ支援・積極的支援の2つのプログラムがあります。

積極的支援

動機づけ支援

### 【初回面談（約20～30分）】

- ①来院面談
  - ②オンライン面談（ZOOM）
- 選択制

専門スタッフと一緒に、無理なく続けられる目標設定（健康プラン作り）をします。



2週間後（メール・手紙・電話）

1か月後（メール・手紙・電話）

1か月後（メール・手紙・電話）

ご希望に応じて面談も選択できます



期間中、担当者からの定期的な連絡はございません。

### 【最終評価（3～4か月後）】

体重や腹囲の変化、目標の取り組み状況をお聞きし、最終アドバイスをさせていただきます。

※積極的支援の方については、行動目標が達成できなかった場合や、体重・腹囲の数値に変化がなかった場合、追加支援のフォローアップをさせていただきます。