

特定保健指導の流れ

動機付け支援

積極的支援

初回面接

保健師等の面接支援（個別・グループ）により、対象者が自らの生活習慣を振り返り、行動目標を立てる

3か月以上の継続支援

「動機づけ支援」に加えて、対象者が自らの生活習慣を振り返り、行動目標を設定し、保健師等の支援の下、目標達成へ向けた実践（行動）に取り組む。

<取組の例> 【習慣づけ】体重・腹囲等測定の実践と記録 【食生活】食事記録、栄養教室への参加 【運動】運動記録、ストレッチ体操やウォーキング等の実施

保健師等による3か月後評価

次年度健診結果による評価

(注) 積極的支援における3ヶ月後評価は、他の継続支援と一体的に行ってもよいこととなっている。

厚生労働省 平成30年度 特定健診・特定保健指導に関する人材育成研修会【基礎編】 https://www.hiroshima-kokuhoren.or.jp/hokensya/pdf/h30_shiryuu.pdfより