

令和5年度 葛飾区特定保健指導

お申し込みは**3月31日まで**です！

※当院で健診を受けてない方も利用できます※

●対象となる方

葛飾区特定健康診査を受診した方のうち、
〔**動機づけ支援**〕〔**積極的支援**〕に該当した方

令和5年度 葛飾区特定保健指導のご案内

あなたは、先に受診した特定健康診査において、生活習慣病の発症のおそれがあると判定されたため、特定保健指導の対象となりました。

あなたの保健指導レベル **動機づけ支援** **積極的支援**

【特定保健指導をご利用ください！】

基礎疾患（糖尿病・高血圧・肥満症等）を持つ人などは新型コロナウイルス感染症に感染した場合、重症化しやすいと言われています。重症化を予防するためにも、特定保健指導を利用し、生活習慣を改善しましょう。

医師・保健師・管理栄養士または経験を積んだ看護師などの専門家が、面接などにより、皆様の健康改善へのサポートをします。日常の食事や運動などの生活習慣について一緒に考え、アドバイス等を行い、生活習慣を改善する支援を約6か月の間行います。

【利用料金】 無料

【有効期限】

初回面接の期限は令和6年3月31日です。

【支援形態】

初回面接は個別または、グループで行います。

個別…対象者1人ずつ個別に実施します。区内医療機関及び医師会特定保健指導相談室で実施します。

グループ…保健師、管理栄養士が講義の後、8人以下のグループに分かれ、指導者が対応する形態です。医師会特定保健指導相談室が、指定の会場で実施します。

【保健指導のながれ】（一例です。詳しくは初回面接時にご確認ください。）

保健指導レベル	支援形態	保健指導開始	開始～終了までの6か月間	6か月後
動機づけ支援	個別・グループ	予約 初回面接	初回面接で立てた行動目標を各自で実行していただきます。	最終評価 6か月間の取り組みを振り返ります。 （行動目標の達成率、生活習慣の改善）
積極的支援	個別・グループ		初回面接で立てた行動目標を各自で実行していただきます。 定期的な支援を行います。※1	

※1 定期的な支援…1～2か月に一度、面接・電話・FAX・手紙・メールなどで状況をお聞きします。行動目標を実施し、それが困難な場合は、次の対策を一緒に考えます。

ご利用方法などは2ページをご覧ください。

ここに〔**○**〕がある方が対象

? 特定保健指導って？

健診結果にもとづき、生活習慣病発症リスクが高いと判定された方が、専門家から生活について無料でアドバイスをもらえる仕組みのことです。

お申し込み方法 ※①か②、どちらかお選びください

1 受付のスタッフにお声がけください

2 右記QRコードからお申し込みください

