

# 特定保健指導プログラム

## 「メタボ」改善を一緒に！



食事管理システム利用

### 健康保険適用。

特定健診の結果から、国が定めた基準によりメタボに該当する方が受講対象者です！

面談や電話等による生活状況の聞き取りといった通常の特定保健指導に加え、「健康づくり」を主題に掲げた少人数制の調理実習を組み込んだ「特定保健指導プログラム」で、より実践的に生活習慣改善を目指します！

受講者の健康管理には、パソコン・携帯電話等インターネット経由でご利用いただく「食事管理システム」を通して、来場していない期間もしっかりサポートするので、確実な生活習慣改善が期待できます！

### 基本的な「特定保健指導」の流れ

#### 積極的支援コース

プロフィール調査  
生活状況をうかがって目標設定を行います。

中間評価①(個人面談)  
生活状況をうかがって目標修正をします。

中間評価②(個人面談)  
生活状況をうかがって目標修正をします。

最終評価(個人面談)  
6か月を振り返り、お話をうかがいます。

スタート

1か月

2か月

3か月

4か月

5か月

6か月

#### 動機づけ支援コース

プロフィール調査  
生活状況をうかがって目標設定を行います。

最終評価(個人面談)  
6か月を振り返り、お話をうかがいます。

ご希望により  
クッキング講座を  
プラス！

クッキング講座を  
プラスして  
「食」の面から  
健康管理を  
サポート！

面談後～6か月の間に栄養管理が目的の調理実習を希望により1～2回受講することができます。費用は調理実習等の材料費として1回につき1,575円(税込)。受講時間は10:00～12:30。※1



アットホームな少人数制講座です。

※1 終了時間は多少前後することがあります。

受講会場  
ご予約  
お問い合わせ

公益財団法人  
新潟県保健衛生センター 特定保健指導施設  
健康げんき倶楽部

TEL 025-384-8448 FAX 025-384-8481

〒950-0088 新潟市中央区万代 3-1-1 新潟日報本社ビル メディアシップ 3F  
Eメール genki@nhsc.or.jp

公益財団法人  
新潟県保健衛生センター  
〒951-8680  
新潟市中央区白山浦 2-180-5  
TEL 025-267-8192  
URL <http://www.nhsc.or.jp>