

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、
生活習慣の改善による予防効果が期待できる人に向けた生活習慣改善プログラムです。
メタボによる生活習慣のリスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援があります。

動機付け支援

リスクが出始めた人



スタート
初回面接

専門家とともに食事や運動を中心とした
生活習慣の改善計画を立てる

**実
行**

3ヶ月後

振り返り

面接・電話・Eメールなどで
改善状況の確認

積極的支援

リスクが重なっている人

3ヶ月の
継続的支援

1ヶ月

計画の見直し

※

計画の
進捗確認

2ヶ月

励まし

3ヶ月後

振り返り

面接・電話・Eメールなどで
改善状況の確認