

／腹囲と体重／

## 特定保健指導で

# マイナス2cm マイナス2kg にチャレンジ!

### 初回面談

保健師・管理栄養士などの専門家と一緒に生活習慣を振り返ってみましょう!

面談では、ご自身の健診結果と体の変化との関係性を説明します。そしてご自身の生活を振り返り、**腹囲2cm 体重2kg減**を達成するための行動目標を一緒に考えます。



### 3～6 か月間の取り組み

#### 動機付け支援の場合

ご自分で

面談で立てた行動目標を意識しながら、各自で**腹囲2cm 体重2kg減**にチャレンジ!



#### 積極的支援の場合

専門家と

専門家のサポート（電話・メール・手紙など）を受けながら**腹囲2cm 体重2kg減**にチャレンジ!



### 3～6 か月間の振り返り

3～6か月間のチャレンジで頑張ってきたことを振り返りましょう!

面談などにより、身体や生活習慣の変化から、3～6か月間の取り組み成果を確認します。

**腹囲2cm 体重2kg減**が達成できれば保健指導は終了です。

達成できなかった場合でもこれまでの努力による数値変化や生活の変化を確認し、目標の見直しを行います。



特定保健指導終了後も、健康的な生活を送るためにできることを続けましょう!