

特定保健指導 のご案内

電話や手紙などで定期的に連絡をとりチャレンジへの気持ちを後押しします。また、3日間の食事記録を行って頂くと、管理栄養士の評価も含めた食事アドバイスを受けられます。

栄養教室や運動教室と予防医療センター主催の教室にも参加いただき、指導機関が終了しても継続した健康作りに取り組めます。

☑ 特定保健指導とは

40～74 歳の方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した特定健診が実施されています。特定保健指導は、特定健診の結果から生活習慣病の疾病リスクが高い方を対象に、生活習慣の改善によって疾病を予防することを目的に行っています。

☑ 動機づけ支援の流れ

初回面接	個別面談 行動計画を立てます 体重・腹囲・血圧
開始2週間頃	電話支援
2ヶ月後	電話支援
3ヶ月後	個別面談 行動計画の振り返りをします 体重・腹囲・血圧

☑ 積極的支援の流れ

初回面接	個別面談 行動計画を立てます 体重・腹囲・血圧
開始2週間頃	電話支援
1ヶ月後	電話支援
2ヶ月後	電話支援
3ヶ月後	個別面談 行動計画の振り返りをします 体重・腹囲・血圧

オプション検査一覧

検査項目	検査内容
採血 A (2,750 円)	糖質 空腹時血糖値・ヘモグロビン A1c 脂質 中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール
採血 B (4,400 円)	糖質 空腹時血糖値・ヘモグロビン A1c 脂質 中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール 肝機能 GOT・GTP・γ-GTP 尿酸値
内臓脂肪 CT (3,300 円)	正確に内臓脂肪と皮下脂肪を測定します。 妊娠中、またはその可能性がある方は、お受けいただけません。
In Body (1,100 円 2 回測定)	体を構成する基本成分である水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析します。体の栄養状態、身体の各部位（右腕・左腕・右脚・左脚）の筋肉量などを知ることができます。 ペースメーカーなど医療機器を装着されている方、妊娠中の方はお受けいただけません。体内に金属のある方は参考値となります。



【予約方法】

「動機づけ支援」もしくは「積極的支援」の選定を受け、保健指導を希望する方



初回面談日の予約
月曜日～金曜日（13・14・15 時受付）
面談所要時間：60 分程度



お申し込み（電話のみ）

029-846-3731

土浦協同病院 予防医療センター