〈 プログラムの流れ〉

動機付け支援

生活習慣病発症の**リスクが出現し始めた**段階の方が対象です。

積極的支援

生活習慣病発症の**リスクが重なりだした**段階の方が対象です。

実績評価まで、生活習慣が改善できるよう継続してサポートします。

スタート〈初回面接〉

目標・行動計画を実践します

管理栄養士や保健師と、生活習慣の振返りをします。

日々の生活習慣改善のヒントと行動計画のアドバイスを受けて、‹これならできる› と思える計画を立てます。

2週間目

手紙や電話、メールによるサポートが受けられます。

（内容）
食習慣のアドバイス等

1ヶ月目

2ヶ月目

自身で行動計画を実施します。

ストレッチ体操やウォーキング

食習慣の改善

体重・腹囲等測定の習慣づけ

＋

手紙や電話、メール等による賞賛・励ましを受けながら、行動計画を実践します。

（内容）
・食習慣のアドバイス
・健康状態のアドバイス
（体重・腹囲・運動・睡眠等）

3ヶ月後【実績評価】

体重や腹囲を測定し、目標・行動計画の達成度や生活習慣の改善状況を確認し手紙や電話、メールにて報告します。