



健診結果の見方説明会って どんなことをするの？

健診結果の見方説明会ではこんなことを話します。



1. 健診結果の説明

特定健診や人間ドック検診の結果を見ながら、特定保健指導の判定基準や、生活習慣病のリスクがある項目を説明します。

2. 生活習慣の聞き取りやアドバイス

ふだんの食事内容を中心に、運動習慣や喫煙などについて聞き取り、健診結果とどんなつながりがあるか説明します。

3. 体重と腹囲の目標設定

3か月後の目標値を設定します。

4. 目標を設定するための行動計画

期間中、どのように食事面や運動面で生活習慣の改善に取り組んでいくか、管理栄養士や保健師と一緒に考えて、行動計画を立てます。



ご自身で生活習慣改善に取り組めます。

面接で立てた行動目標を実践します。ご自身で記録をつけてみましょう。継続が難しいときは、お気軽にご相談ください。一緒に上手な継続方法を考えます。

3か月間でどう変わったか振り返ります。

3か月後にアンケートを実施します。目標が達成できたか、生活習慣が変わったか確認してみましょう。



●個人情報の取扱いについて

特定保健指導で知り得た健康情報は、新座市国民健康保険において保管し、個人情報の保護に関する法律を踏まえた対応を行うとともに、必要に応じて保健事業等に活用いたします。

新座市役所 国保年金課 保健事業係

☎ 048-424-4853 (平日8:30~17:00)