

フィットネスを比較的利用できる方用のコース【がんがん鍛えて脱メタボコース】

料金： 33,600 円（フィットネス利用代13,500円含む）

支援の種類	回数	時期	支援形態	時間	獲得ポイント		支援内容
					A	B	
初回面接	1		個別支援	40分			①生活習慣と健診結果の関係の理解や生活習慣の振り返り、メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する知識と対象者本人の生活が及ぼす影響、生活習慣の振り返り等から生活習慣改善の必要性を説明する。 ②生活習慣を改善するメリットと現在の生活を続けるデメリットについて説明する。 ③栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。 ④対象者の行動目標や評価時期の設定を支援する。必要な社会資源を紹介し、有効に活用できるように支援する。 ⑤体重・腹囲の測定方法について説明する。 ⑥生活習慣の振り返り、行動目標や評価時期について対象者と話し合う。 ⑦対象者とともに行動目標・支援計画を作成し、運動療法施設との連携を図る。
継続支援1	2	1～2週間後	グループ支援	40分	40		①行動計画の実施状況の確認や栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。
継続支援2	3	3週間後	個別支援A	20分	80		①生活習慣の振り返りを行い、行動計画の実施状況の確認や必要に応じた支援を行う。 ②運動・栄養等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。
継続支援3	4	1ヶ月後	電話・メールB			10	①行動計画の実施状況の確認と確立された行動を維持するために賞賛や励ましを行う。
継続支援4	5	2ヶ月後	グループ支援	40分	40		①行動計画の実施状況の確認や栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。
継続支援5	6	3ヶ月後	個別支援A (中間評価)	20分	80		①生活習慣の振り返りを行い、行動計画の実施状況の確認や必要に応じた支援を行う。 ②中間評価を行う。→(腹囲・体重・血圧測定する) ③栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。
継続支援6	7	3ヶ月半後	電話・メールB	5分 もしくは 1往復		10	①行動計画の実施状況の確認と確立された行動を維持するために賞賛や励ましを行う。
継続支援7	8	5ヶ月半後	個別支援B	10分		20	①行動計画の実施状況の確認と確立された行動を維持するために賞賛や励ましを行う。 ②血液検査を実施する。
評価	9	6ヶ月後	個別支援A	20分	80		①身体状況や生活習慣に変化がみられたかについて確認する。→(腹囲・体重・血圧測定する) ②血液検査結果について説明する。

※合計ポイント: 360ポイント(支援A320ポイント+支援B40ポイント)