

個別対応を中心にしたコース

料金：8,400円（フィットネス1回利用含む）

支援の種類	回数	時期	支援形態	時間	支援内容
初回面接	1		個別支援	40分	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>⑤体重・腹囲の測定方法について説明する。</p> <p>⑥対象者とともに行動目標・支援計画を作成する。</p>
評価	2	6ヶ月後	面談・通信等	15分	<p>①身体状況や生活習慣に改善が見られたかについて確認する。</p>