

和歌山市国保の特定保健指導

1

特定保健指導利用券が届く（対象となる方のみ）

2

国保保健指導に申込み、指導を受ける

（利用券に開催日時等を記載した案内チラシを同封しています）

保健指導の方法



★個別相談（1人30分 予約制）

保健師または管理栄養士が、ひとり一人に合った生活改善の支援をします。
家庭訪問、オンライン保健指導（Zoom）も可能です。

費用は、**無料** です！！

計画を自主的に実行

*保健指導で立てた生活改善計画を実践しましょう。
必要に応じ、電話等で支援を行います。

ご希望の方は、支援期間中に次の教室に参加いただけます。

◆栄養教室

内容：講話、食事バランスチェック

◆運動教室

内容：講話、筋力・持久力チェック、ストレッチなど

3

3～6か月後に生活習慣改善状況などの確認