

iPadを利用した 特定保健指導のご案内



忙しい方でも大丈夫!

土日対応も可能!

機器の準備不要!

自宅で受けられる!

STEP 1 まずは面接の日程調整のお電話

保健指導の面接の日程調整をいたします。コールセンターまでお電話ください。

☎ コールセンター

050-5306-6702 または **050-5306-8950**

電話受付時間：9:00～18:00（土日・祝日を除く）

※ 申込み締切日： 通知到着から2週間後

STEP 2 ご都合に合わせて遠隔面接

iPadを利用して遠隔タブレット面接を行います。

初回面接日の数日前までにiPadと教育資料をお届けします。
ご自分の毎日の生活に負担とならない食事や運動など
生活習慣の改善や工夫の仕方についてお話ししましょう。



ナビゲーションで
わかりやすく説明

平日の夜や休日も
あなたの好きな場所で
面接できます!



STEP 3 お手紙やお電話で3か月間の継続支援



月に1回程度、お手紙や電話であなたの取組み状況をお伺いし、生活習慣改善に向けアドバイスします!

※ この事業は静岡県健康づくり推進課がカルナヘルスサポートに委託しています。

今の状態を放置すると 重大な病気につながる リスクがあります！

健診の結果から生活習慣病発症リスク
が高い！と判定された方に保健師、
看護師、管理栄養士があなたの健康を
サポートします！

 **carna** の特定保健指導の効果 2015年度実績


体重減少 平均 - 1.7kg

腹囲減少 平均 - 1.8cm

継続率（完走率）
平均 86.8%



 **carna** のお客様の声



タブレット端末を使う事で
車の中や自宅など自分の
好きな場所で面談を受ける事が
できるのでよかった

無理のない
目標を立てたので
無理なく続ける事ができた

タブレットと聞いて操作が難し
いと思っていたが
実際の操作は簡単だった

保健指導を受ける事で自分でも
変えなければならぬと思っていた
生活習慣を変えるきっかけになった
（背中を押してくれた！）

特定保健指導は、特定健診の結果よりその保健指導レベルを腹囲とBMIでグループ化し、血糖値、脂質、血圧、喫煙歴などのリスクの数で階層化して**生活習慣改善の努力レベル**を判定します。
このレベルに応じた保健指導を通じ、あなたの生活習慣の改善を支援します！

動機付け支援レベル

- 生活習慣の改善が必要な状態です。ご自身の生活習慣を振り返り、すぐに実行できるような行動目標を立てましょう。
- 生活習慣と健診結果の関係などについて面接でお話ししながら、行動目標を決める支援を行います。

積極的支援レベル

- 病気を発症する一歩手前の状態です。生活習慣の改善が必要です。ご自身の生活習慣を振り返りすぐに実行できるような行動目標を立て実践しましょう。
- 生活習慣と健診結果の関係などについて面接でお話ししながら、行動目標を決めていきましょう。
- ここで決めた目標が継続できるように、あなたの実施状況を確認し必要な支援を行います。

合同会社 カルナヘルスサポート

カルナヘルスサポートは平成18年に九州大学病院発ベンチャー企業として設立されました。

所在地 〒812-0024 福岡県福岡市博多区綱場町1-16 <http://www.carnahealth.co.jp/>

☎ 050-5306-6702（電話受付時間：9時～18時）

