

# 積極的支援

## 手厚い保健指導パターン

初回面談 最低20分  
オンラインは最低30分

あなたの生活習慣をヒアリングし、  
マイ健康プランを一緒に作成

継続支援

中間面談

初回面談時の目標の達成状況を確認  
必要に応じて目標の見直し

継続支援

3~6か月後  
取り組みの結果を確認

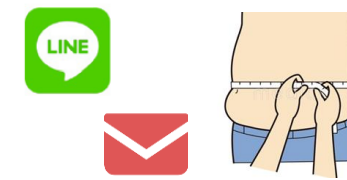
プランの振り返りを実施します



LINEまたはメールで  
指導員からご連絡します



LINEまたはメールで  
指導員からご連絡します



LINEまたはメールで  
指導員からご連絡します

# 動機づけ支援

## 気軽な保健指導パターン

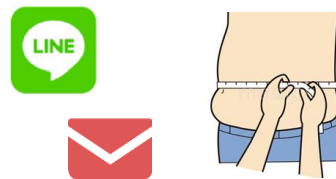
初回面談 最低20分  
オンラインは最低30分

あなたの生活習慣をヒアリングし、  
マイ健康プランを一緒に作成

3~6か月後

取り組みの結果を確認

プランの振り返りを実施します



LINEまたはメールで  
指導員からご連絡します