

特定保健指導を受けましょう

京都市城南診療所では健康レベルの向上、生活習慣病の予防のため保健師、看護師、管理栄養士による「特定保健指導」を行っています。

この保健指導は、生活習慣病予防健診（特定健診）を受けた40歳から74歳の医療保険加入者で、生活習慣の改善が必要な方に行われます。

無料で受けられます

特定保健指導の流れ

面談当日

20分程度の面談（対面またはオンライン）

専門職と面談を行い、健診結果でわからないことや生活習慣で改善できることを一緒に考えます。

継続支援

面接・電話・手紙・メールなどで複数回サポートします。



最終振り返り

3～6か月後。これまでの頑張りを振り返ります。

◎生活に合わせて様々な継続支援の方法が選べます

電話



メール



手紙



個別面談
（対面）

オンライン面談



パソコン、タブレット、スマートフォンを用いて行う面談です。**ZOOMアプリ**を使用して行います。施設にお越しいただく手間がなく感染のリスクも減らせます。