



17

動機付け支援

<目的>

対象者が自らの健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための自主的な取り組みを継続的に行うことができるように支援する

<初回時支援方法>

- 個別支援 (30分～75分以上／人)
- グループ支援(80分～90分以上／回)

18