

標準的な健診・保健指導プログラム（暫定版）	修正案
	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>対象者によっては、ITなどを活用し、効率的な支援を工夫すると良い。</u> ● <u>いくつかの支援手段（メニュー）を組み入れ、対象者の状況や要望に応じてメニューを選択できる等、柔軟な仕組みとすることを考える。</u> ● <u>支援プログラムには、食生活や運動などの実習・講習会などを取り入れ、対象者が自分の生活習慣に気づき、改善できるものが有効である。</u> ● <u>また、個別支援のみでなく、グループ支援により、参加者同士の交流をはかり、グループダイナミクスを活用して対象者の自己効力感を高めることも重要である。</u>