

栄養指導（個別指導）

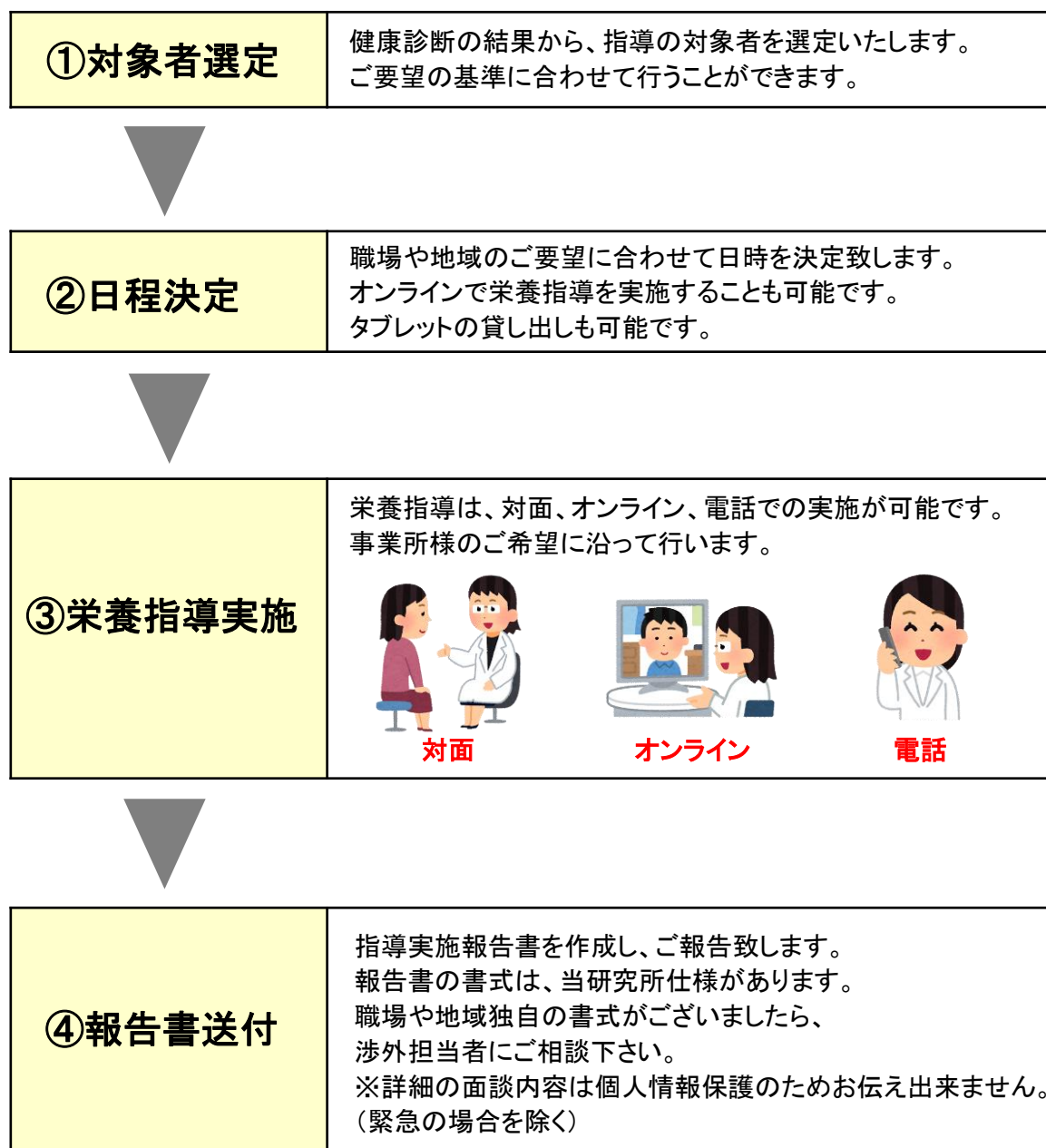
個々のライフスタイルに合わせた食生活改善ポイントをご紹介します

食生活は健康のベースです。従業員が健康になることで、病気による離職率・休職率低下に繋がります。個別栄養指導では、従業員個々のライフスタイルに合わせた、無理なく続けられるアイデアをご紹介します。



実施方法

【サービスの流れ】



導入例

年3回の継続した栄養指導で来年の健診結果を改善！

健康診断終了後、2か月おきに3回程度栄養指導を実施します。事業所の看護師や保健師、産業医と情報共有し、対象者の健康改善につなげています。

ご要望に応じた単発の栄養指導を実施！

特定保健指導や産業医面談の対象とはならない方へのアプローチも可能です。健康診断結果が心配な方への栄養指導を実施いたします。未病のうちに食事を改善し、治療開始とならないようサポートいたします。または内服治療中であっても、かかりつけ医で食事の指導を受けていない方への食事指導を行い検査値改善を目指します。

step 1

体の状態を健診結果でチェック！

健診結果を分かりやすく解説します。動脈硬化や生活習慣病について将来予測を行います。

step 2

食習慣のふりかえり☆

健診結果と食習慣の変化を照らし合わせ、体の中の状態をみつめます。

step 3

毎日続けられる改善プラン作り♪

毎日少しずつ健康になれる改善プランを一緒につくります。

こんな悩みに答えます

薬を飲んでいるのに、結果がなかなか良くならない。
食事療法で良くなるのかな？



なんだか体重が増えてきた。
食べ過ぎているのかな？食事量の適量が分からない。



健診結果が気になる。
食事を改善しないといけないのは分かっているが、何をしたらよいのか分からない。



減塩の方法や脂質の改善のための食事を聞きたい。
料理の際に何に気を付ければ良いの？

<お問合せ先>

公益財団法人 福岡労働衛生研究所

〒815-0081 福岡県福岡市南区那の川1-11-27 (担当：健康増進部 見城・河野・児玉)

電話：092-526-1059 (直通) F A X：092-526-8473 メール：rek-soudan@rek.or.jp