

## 「RISP マイベスト応援プログラム」概要

事業・活動名	リスプ RISP マイベスト応援プログラム
主催団体名	合同会社生活習慣病予防研究センター
開催場所	主催団体が保健事業を提供する各種団体（市町村、企業の健康保険組合等）
事業概要	
具体的な支援内容	<p>市町村や企業の健康保険組合に対し、以下の保健事業を提供。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・セミナーの開催や保健指導等を通じ、参加者から食生活や生活習慣等を聞き取り、保健師・管理栄養士がマイベスト目標の設定をサポート。</li> <li>・その後のフォローアップ期間（ヘルスマイレージ）において、保健師・管理栄養士が、面談や電話でのやりとりを通じて、生活習慣の改善目標の実践をサポート。</li> </ul>
対象者	一般向け（主催団体が保健事業を提供する各種団体に属する方）
マイベスト目標の例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体重 ・血圧 ・1日の歩数／歩行時間</li> <li>・毎日の野菜摂取量 ・毎日のラジオ体操</li> <li>・休肝日の日数</li> </ul>
参加者が行動を継続するための工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フォローアップ期間中、保健師・管理栄養士が一人ひとりの状況に応じて、課題や改善方法などについて随時アドバイスを行う。</li> <li>・必要に応じ、面接時に目標の見直しを行い、無理のない取組を促す。</li> </ul>
URL	<a href="http://www.jrisp.com/">http://www.jrisp.com/</a>