

生活習慣を見直して 健康寿命を延ばしましょう

当院では特定保健指導を実施しています。

特定保健指導は、生活習慣を見直すチャンスです！

生活習慣病を予防して健康な毎日を目指してみませんか？

特定保健指導は**無料**です！

対象者の方は、健診当日に30分程度の面談を実施します。

当日の面談に、ご都合がつかない場合は後日の面談予約が可能です。

特定保健指導の流れ

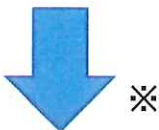
①当日の健診結果を元に対象者とコースが決まります。

※対象者とコースは腹囲、BMI、血圧、血糖値、脂質、喫煙状況で自動判定システムにより判断します。

②健診後、保健師より対象者の生活習慣をうかがい、アドバイスをいたします。

③アドバイスのもと、対象者と一緒に目標を決めます。

積極的支援



3か月の間、面談や電話、メールにて生活習慣に対する取り組みを支援し、設定した目標や計画を見直します。

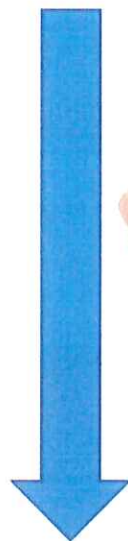


ご希望の方に、当センターにて採血や採尿、身長、体重、血圧、腹囲測定を行います。

その際、設定した目標や計画をもとに身体状況や生活習慣に変化がみられたか一緒に確認します。

☆採血・採尿は無料で受けられます。

動機付け支援



3カ月後に面談や電話、メールをします。設定した目標や計画をもとに身体状況、生活習慣に変化がみられたか一緒に確認します。

◎採血をご希望されない場合は、お手紙にて状況を確認をします。お手数ですが必ずご返信ください。

※面談や電話、メール連絡の合間にも同様にメールや電話で状況をうかがい、アドバイスをします。

面談は個別に行うため、お待たせしてしまう場合がございます。あらかじめご了承ください。