

健康相談のご案内

健診の結果や日頃の運動や食事などの生活習慣で気になる事がありましたら
気軽にご相談下さい。(健診を受けていなくても利用できます。)

専門スタッフ(管理栄養士・健康運動指導士)が
あなたの健康づくりをサポートします。



日 程				時 間・場 所	料 金
平成28年度				9:00~16:00 (予約優先) ・ 健康福祉センター	全て無料です。
4月	8日(金) 27日(水)	10月	12日(水) 21日(金) 31日(月)		
5月	11日(水) 27日(金)	11月	9日(水) 28日(月)		
6月	8日(水) 17日(金) 29日(水)	12月	7日(水) 14日(水)		
7月	6日(水) 11日(月) 27日(水)	平成29年 1月	11日(水) 18日(水) 27日(金)		
8月	8日(月) 26日(金)	2月	1日(水) 8日(水) 27日(月)		
9月	7日(水) 28日(水)	3月	8日(水) 17日(金) 27日(月)		

● 上記以外の日程・場所についても相談に応じます。まずは、お気軽にお問い合わせ下さい。

●○ お問い合わせ ○●

★ スタッフ ★

運動指導士 前川 妙子
田中 清美
管理栄養士 奥村 道子
中出 明日香
前田 美幸
植田 ひとみ

明日香村健康福祉センター内健康づくり課

ゴーゴーゴー!
電話 54-5550(春日・吉本)



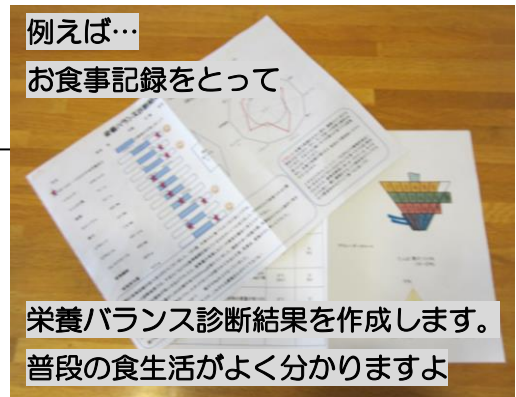


定期的に健診を受けることは大切ですが、
健康維持のためには健診結果の正しい見方と
活用の仕方を知ることが大切です。

- 『血糖値や血圧が気になるけれど、何に気をつければ良いのかわからない。』
- 『中性脂肪、コレステロールが高いけれど、どうしたらいいのかわからない。』
- 『日ごろの生活習慣が、どう健康に影響しているの?』

～ 健康相談ではこんな事してます ～

〈健康相談に来られた A さんの場合〉



平成24年度の特定健診後、健康相談に来所(月1回6ヶ月間)

ステップ1 一緒に普段の食習慣・運動習慣・健康状態の確認

ステップ2 正しい食・運動の知識と理解

ステップ3 健康コンシェルジュ(運動指導士・管理栄養士・保健師)が

ステキ . . .
もっと健康的なあなたになれるようにAさんに合ったお食事や運動をご提案!

ステップ4 提案内容が無理なく楽しく生活の一部として継続出来るようサポート!

		H24	H25	H26
体 重		59.7	56.9	55.0
BMI		25.5	24.6	23.6
血 圧		158/88	136/86	141/78
血液検査	中性脂肪	265	388	179
	血糖値	101	94	98
	γ-GTP(肝機能)	67	66	43

2年間で4.7kgの減量!
体重が減ると血圧
中性脂肪・血糖値
肝機能も改善して
いくなだね。

現在もさらに健康的な自分になるために気長に楽しく継続中!

あなたも健康的な自分になりませんか?

裏面の健康相談の日程で都合のよい時間を予約すればOK!



日程表以外の日時でも大丈夫ですよ

まずはお電話を!

