

無料です！

特定健診を受けた魚津市民のみなさん  
健診結果を持って

# 富山ろうさい病院へ

ほけんしどう あんない



保健指導のご案内



じんせい ねんじだい  
人生100年時代といわれています。

健康で楽しい時間を過ごすためにも、  
一緒に健康づくりをしましょう！

管理栄養士、保健師の4人が担当します



## STEP1

一緒に健診結果の振り返りを  
しましょう！

メタボリックシンドロームで、  
リスクの数はいくつでしょう。

腹囲

+

血圧・血糖・脂質異常  
をみています。



## STEP2

栄養士・保健師と生活習慣を  
振り返りましょう。

自分では気付かない日常の  
クセや注意するポイントが  
みえてきます。


日頃から気になっていることは  
ありませんか？生活での目標を  
立ててみましょう！

## STEP3

目標を行動にうつしてみましょう。  
STEP1のリスクの数により、いず  
れかのコースに振り分けられます。

**お手軽コース**（動機付け支援）  
3か月後にお手紙で成果を伺います。

**しっかりコース**（積極的支援）  
3か月間で数回のお手紙や面談後、  
お手紙で成果を伺います。




無料で体内成分分析 (IN BODY) を受けることができます！運動中の方、これから始めたいと考えておられる方には是非オススメです！！

### こんな目標をたててます☆


- ◎ 毎日ラジオ体操をする。
- ◎ ビール（350ml）を2本→1本に減らす。
- ◎ 糖質ゼロの飲料に変える。
- ◎ ストレッチを毎日10分間する。
- ◎ 散歩を30分する。
- ◎ 夕食の主食を2/3にする。

### ～みなさんからのお手紙の紹介～



減塩のためにラーメンスープは残すようになりました。

孫と遊びがてら体を動かすようにしています。5歳にはついていけませんが、頑張っています！



あたたかくなってきたので、犬の散歩をいつもより10分長く歩くようにしています。



一緒に健診結果を見直すことから始めましょう！  
気軽に受けてみてください。  
お電話お待ちしております♪

富山ろうさい病院 健康診断センター



0765-22-1280