

◆ 積極的支援 ◆

体重や腹囲の減少を目指す 6ヵ月間の継続的なサポートです。

「生活習慣の改善」は、自分一人ではなかなか気付かないことや、行き詰まってしまうこともあります。当センター保健師がお手伝いをいたします。

保健指導の内容

※これはあくまで基本的なプランです。

スタート

☆初回面談☆
6ヶ月後にどんな自分になりたいか…目標を決めよう！
あなたにあった食事レシピや運動内容などのアドバイスを行います。
内臓脂肪CT検査、または動脈硬化検査を行います。

☆1週間目☆
数日間の頑張りをお電話などでお伺いします。

☆1ヶ月目☆
1ヶ月の変化を記録して頂き、一緒に振り返っていきます。(電話・手紙・面談など)

必要に応じて、お電話・お手紙・面談などで状況をお伺いします。

☆6ヶ月目☆
終了！！
計測や採血、内臓脂肪CT検査または動脈硬化検査で効果を確認できます。

☆3ヶ月目☆
これまでの経過を一緒に振り返ってみます。(電話・面談など)

☆2ヶ月目☆
お電話・手紙で状況をお伺いします。



◆ 動機付け支援 ◆

健康を意識した生活ってどんなもの？ 自分の場合は何に注意したらいいの？

健診結果を見ながら、まずは「6ヵ月間の生活設計」をご一緒にさせていただきます。

保健指導の内容

スタート

☆初回面談☆
6ヶ月後にどんな自分になりたいか…目標を決めよう！
内臓脂肪CT検査、または動脈硬化検査を行います。
あなたにあった食事レシピや運動内容などのアドバイスを行います。

必要に応じて、お電話や手紙・面談などで状況をお伺いします。

☆6ヶ月目☆
終了！！
お電話などで、これまでの振り返りや効果をお伺いします。



＜問い合わせ・来所のご予約＞

釧路市医師会健診センター

☎(0154)25-4774 ・FAX(0154)25-7989

月曜日～金曜日(土日・祝日は休み)

8:30～17:00

保健師 谷向・東間・三島まで