

# いきいきとした生活を送るために

私たちは利用者の皆様が、「ずっと元気、もっと健康」でいられるように、健康診断の結果をもとに生活習慣病の予防・早期発見に努め、皆様のライフスタイルに合った生活改善を提案しております。特定保健指導だけでなく、各種健康相談も行っておりますので、お気軽にご利用下さい。

## 特定保健指導

40歳から74歳の被保険者・被扶養者に対し、『特定健康診査』と診断結果に基づき、いわゆるメタボリックシンドロームの該当者及び予備群に対する『特定保健指導』を契約のもと行なっております。  
当センターのご利用に関しましては、ご加入の健康保険組合にご確認下さい。

### 当日階層化が可能です。

健診結果が健診時間内に出るため、健診日当日の面談が可能です。

### 施設内設備が充実しています。

個別面談室や、運動を行えるエクササイズルームも完備しております。  
運動の実践や栄養指導相談を行なう健康教室も取り入れております。

### 訪問による面談も行ないます。

来院できない場合は企業に訪問し、個別・集団で面談いたします。

### 利用者に合った形式で行ないます。

Eメールや電話での相談も承ります。また利用者様同士の交流のために、  
季刊新聞(脱めたぼり新聞)を発刊し他参加者の声を載せています。

[過去の脱めたぼり新聞→](#)



脱めたぼり新聞  
2012春号

## 料金

積極的支援： 23,100円  
動機付け支援： 7,350円

※料金は平成24年度の料金です。

ご加入の健康保険組合によって自己負担金は異なります。

[保健指導機関について→](#)

## 健康・栄養相談

「健康診断の結果で、生活改善を言われたけれど、どうしていいかわからない。」  
「健診結果で、よくわからないことがある。」「健康の事で相談したいことがある。」  
保健師・管理栄養士が利用者のお悩みにお応えし、健康診断後のアフターフォローにも力を入れております。

利用時間： 平日9時～16時半  
場所： 総合健診センター

※当日の面談人数には限りがあります。

来院できない方には電話・Eメールでの相談も承っております。



◎その他健診コースに応じ、希望者へ保健指導を行なっております。

## 健康教室

ロコモティブシンドローム（運動器症候群。運動器の障害のために要介護となる危険の高い状態）を予防するために、肩こり予防や腰痛予防を中心とした簡単な体操を行ったり、膝痛予防や骨粗しょう症予防を目的としたスローステップ(踏み台昇降)を行っています。また、健診結果をもとに食事のお話をしたり、健康を維持するために皆様の行っている生活習慣などお聞きし、皆様で共有しております。この機会にご自身の健康と向き合ってみませんか？



開催日 : 平日 10時～ 14時～ (応相談)  
場所 : 総合健診センター  
料金 : 500円  
時間 : 1時間程度

※完全予約制です。電話・Eメールで2週間前までにご連絡下さい。

特定保健指導・各種健康相談のお問い合わせは

TEL : (076) 274-5970      FAX : (076) 274-5962  
e-mail : tokuho@mattohp.jp