

## 福山検診所の特定保健指導



元気であるため、しっかり働くため、大切なご家族のため、  
老後の人生設計のため等、理由はそれぞれあるとは思いますが  
より良い人生を送るためには健康であることが何より大切です。

特定保健指導のプログラムでは専任の保健師と一緒に、  
生活スタイルに合わせた内容を考えていきます。



健康診断から保健指導のプログラムまで、  
これからの人生がより素晴らしいものになる  
ことを願って、トータルで健康管理のお手伝い  
をさせていただけたら幸いです



まずは、初回面談を受けにお越しください。  
お会いできるのを、楽しみにしております。  
お申し込みは、担当者様までお伝えください。



〒 720-0077 広島県福山市南本庄5丁目11-1

医療法人社団仁恵会 福山検診所

Tel: 084-926-2580 Fax: 084-926-2583

e-mail: shinagawa@fukuyama-kenshin.jp

保健師 品川 いくみ

# 福山検診所特定保健指導の特色と流れ

1. 福山検診所では 20分～30分の面談を中心にプログラムを進めています。

| 面談の日程：例 | 初回 | 1カ月 | 2カ月 | 3ヵ月   | 4カ月 | 5カ月 | 6カ月 |
|---------|----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|
| 積極的支援   | 面談 | 面談  |     | 面談・検査 |     |     | 面談  |
| 動機付け支援  | 面談 |     |     | 面談・検査 |     |     | 面談  |

※ 積極的支援の方は、4回、動機付け支援の方は、2～3回の面談を6カ月の間に行います。

※ 面談の時間は、平日 7：30～17：30、  
土曜日 7：30～13：30 で調整します。



2. 面談は基本的には、福山検診所にて行います。

3. プログラム開始から 3ヵ月後の中間面談時に、採血と検尿の検査をさせていただきます。  
取り組み内容にきちんと効果があるか、確認できます。

(協会けんぽの扶養者の方は検査費用は無料です。)

血液項目：総コレステロール、LDL コレステロール・HDL コレステロール・中性脂肪・  
肝機能 (GOT・GPT・ $\gamma$ -GTP)・血糖など

検尿項目：尿たんぱく・尿糖



4. 併所は、神辺スポーツセンター、ホリデイスポーツクラブと連携しています。

特定保健指導のプログラムを受けていただく方には、3回の無料体験を行っていただけます。  
きちんとトレーナーについてもらい、体組成計、  
骨筋量や脂肪量などを測定し、より効果的な運動プログラムを  
考えてもらえます。ご希望の方は、お申し出ください。



5. 事前予約をお願いいたします。受診券の内容もこの時に確認をさせていただきます。

6. 保険証、受診券、健診結果をご持参ください。福山検診所で健康診断を受けた方は、  
健診結果のご持参は不要です。