

パーソナルサポートコース

※治療中の方は主治医にご相談の上、許可をいただいてからお申込みをお願いします。

コース	A	B	C	D	E	F
血液検査	あり (3か月後)	なし	あり (3か月後)	なし	あり (3か月後)	なし
費用	9000円	7000円	6000円	4000円	6000円	4000円
期間	3ヶ月間		3ヶ月間		3ヶ月間	
担当	管理栄養士・保健師 看護師・健康運動指導士		管理栄養士・保健師 看護師		健康運動指導士	
支援内容	【食生活・運動習慣の両方】 食事と運動の両面から個々の生活に合わせて、健康に導く方法をサポート。		【食生活中心】 食事は量・内容・時間など問題は人それぞれ。無理なく健康改善できるポイントを伝授。		【運動習慣中心】 運動不足の解消に基礎代謝のアップ、自分に合った運動方法の獲得を専門家がアドバイス	
プログラム	初回	<ul style="list-style-type: none"> 血圧、体重、腹囲、体脂肪の測定 生活習慣の振り返り 体力測定、運動メニュー作成 目標設定 (来院あり、約1時間30分)	<ul style="list-style-type: none"> 血圧、体重、腹囲、体脂肪の測定 生活習慣の振り返り 目標設定 (来院あり、約45分)	<ul style="list-style-type: none"> 血圧、体重、腹囲、体脂肪の測定 体力測定 運動メニュー作成 (来院あり、約1時間)		
	約1か月後	<ul style="list-style-type: none"> 血圧、体重、腹囲、体脂肪の測定 面談にて様子確認、運動支援 (来院あり、約1時間)	メールや電話などの通信にて様子確認 (来院なし)	<ul style="list-style-type: none"> 血圧、体重、腹囲、体脂肪の測定 運動支援・メニュー見直し (来院あり、約1時間)		
	約2か月後	<ul style="list-style-type: none"> 血圧、体重、腹囲、体脂肪の測定 面談にて様子確認、運動支援 (来院あり、約1時間)	メールや電話などの通信にて様子確認 (来院なし)	<ul style="list-style-type: none"> 血圧、体重、腹囲、体脂肪の測定 運動支援・メニュー見直し (来院あり、約1時間)		
	約3か月後 (最終)	<ul style="list-style-type: none"> 血圧、体重、腹囲、体脂肪の測定 運動支援 面談にて結果確認 Aコースは採血 (来院あり、約1時間)	<ul style="list-style-type: none"> 血圧、体重、腹囲、体脂肪の測定 面談にて結果確認 Cコースは採血 (来院あり、約30分)	<ul style="list-style-type: none"> 血圧、体重、腹囲、体脂肪の測定 運動支援 Eコースは採血 (来院あり、約1時間)		

お問い合わせはこちら ⇒ 成田記念病院 健康管理センター

電話：(0532) 31-2167 (代) FAX：(0532) 31-3816

メール：n_kenshin_ho@meiyokai.or.jp