

# 開催会場

豊島区内の2会場で開催。ご都合のよい会場をお選び頂けます。

## 池袋保健所

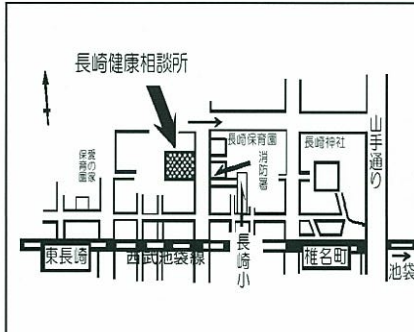
(※コアいけぶくろの隣)

- ・豊島区東池袋1-20-9
- ・池袋駅東口 徒歩5分



## 長崎健康相談所

- ・豊島区长崎3-6-24
- ・椎名駅/東長崎駅から 徒歩10分



# 開催日程

月2回程度の開催日より、お選びいただけます。

※詳細の開催日時は、後日お送りする募集案内をご覧ください

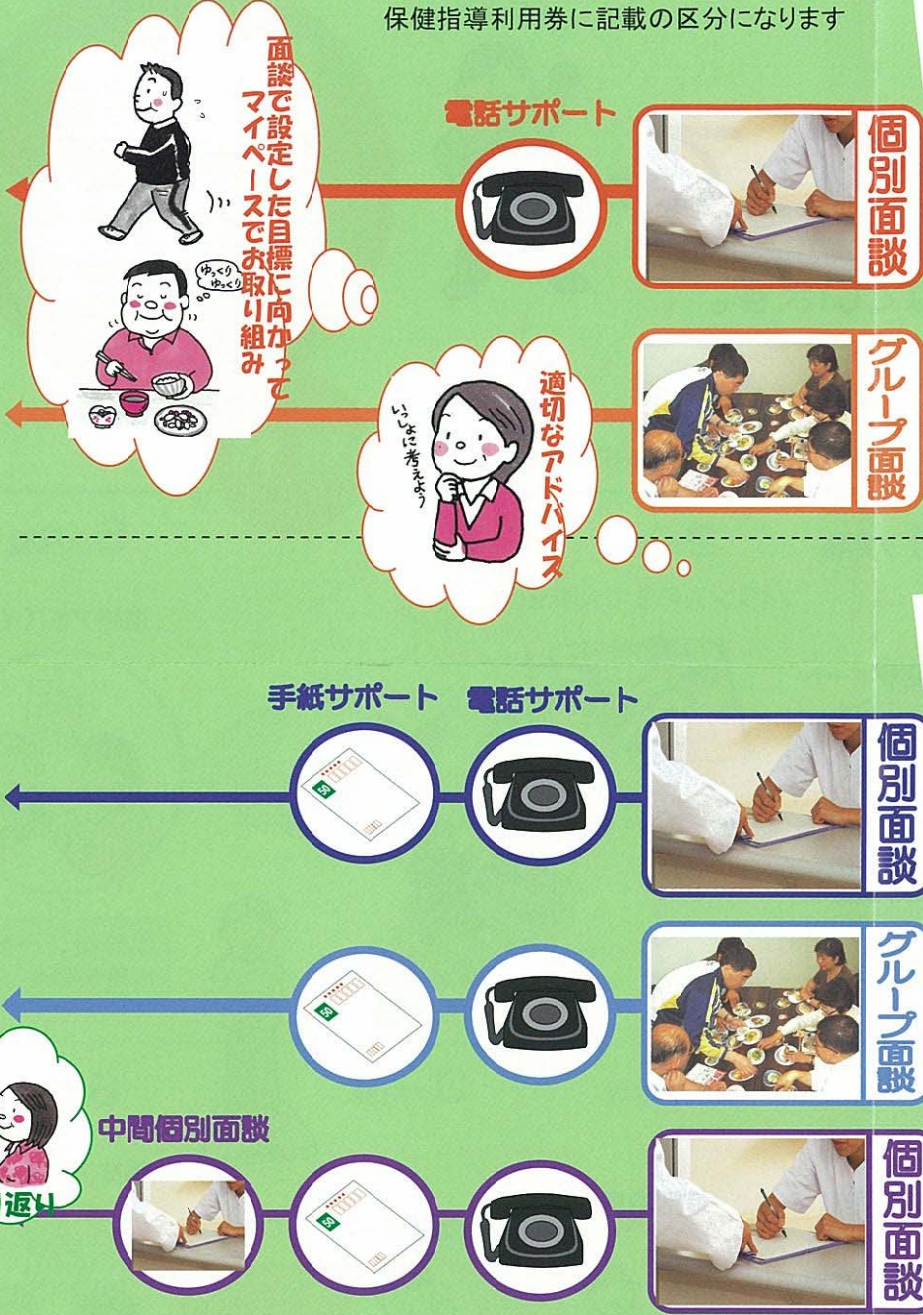
※ご利用の際には開催日時よりご都合のよい日時をお選びいただき、それに沿って調整をいたします



※弊社の保健指導プログラムを利用された方のアンケートより  
64歳女性  
「コレステロール、血糖値が下がりが嬉しかった。これからもチャレンジしていきたい」と思っています。励ましの電話、大変ありがとうございました。

※「動機づけ支援」「積極的支援」は別紙の特定保健指導利用券に記載の区分になります

半年後「チャレンジ結果票」で成果を確認!



## 動機づけ支援

**きっかけコース**  
個別面談で「あなた」に合ったアドバイス!

**わいわいコース**  
みんなで楽しくグループで面談が受けられます

## 積極的支援

**かろやかコース**  
ご来場は1回40分のみお忙しい方もお勧め

**かろやかGコース**  
みんなで楽しく面談を受けてさらに電話等でサポート

**しっかりコース**  
2回の面談でお取り組みを強力にサポート!

# プログラムの内容

「時間がない」「仲間がほしい」等の様々なご希望に合わせて複数のコースから自分のやり方が選べます

## ご利用の流れ

① 募集の案内到着



② お電話で申込み



③ 面談日時が決定



④ 面談会場へ



# 健康チャレンジ!

無理なく継続、だから病気も予防できる。

メタボリックシンドロームの予防・解消には生活習慣の改善が特効薬。ですが、日々の生活はまさに十人十色。長年の経験より「あなた」に合ったアドバイスをいたします。

妻の料理がうまいのが原因では? 若いころはしまったのよね。油物は食べないんだけどなあ?

無料です

期間中は専用の相談電話があるので安心!



役立つチャレンジグッズ差し上げます(無料です)

## ご利用者の声

健康を見直す良い機会となり、歩数計を見るのが習慣となった。体もなんとなく軽く感じる。今後も自然体で続けていける気がする。  
(48歳男性)

過去参加者の約半数がメタボリックシンドロームを解消する等、確かな成果が得られるプログラムです

## 「保健指導専門機関」保健教育センターとは、

平成2年設立より15年以上保健指導を専門に実施しているプロ集団です

・昨年は年間約2万人の保健指導を行っており、今年度は40以上の市区町村で特定保健指導を実施します

豊島区国保指定 担当地区  
池袋本町・池袋・西池袋  
目白3~5丁目・千川  
高松・要町・千早  
長崎・南長崎

本紙内容に関するお問合せは下記まで

株式会社 保健教育センター  
お問合せセンター  
住所：東京都港区芝公園2-6-8 日本女子会館6F  
電話：0120-571-766 (フリーダイヤル)  
03-5777-2811 (受付：平日9~17時)