

## 健康づくり通信指導コース

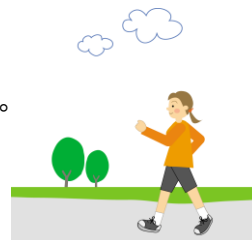


お住まいやお仕事の関係で、健康パークの定期的なご利用が難しい方にお勧めの3か月の健康づくりコースです。

健康・体力に関する測定を行い、その結果を基に健康づくりの助言サポートをいたします。開始時と3か月後の測定結果を比較することで、3か月間の実践効果を確認することができます。

費用	1コース 6,300円(税込)	
対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣の改善に取り組む意欲のある方</li> <li>居住地や勤務の関係で頻りに健康パークを利用することが難しい方</li> </ul>	
方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>初回と中間、最終の3回は来館しての測定、面談</li> <li>電話、FAX、Eメール等による通信指導</li> </ul>	
内容	時 期	主な実施内容
	初回面談 (1週目)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○オリエンテーション</li> <li>○体力測定及び健康チェック(体型・内臓脂肪)測定と結果報告</li> <li>○運動習慣のためのアドバイス(健康運動指導士)</li> <li>○食生活改善のためのアドバイス(栄養士)</li> <li>○3か月の目標設定と行動計画作成・生活改善のためのアドバイス</li> <li>○健康パーク自由利用</li> </ul>
	1～7週	最寄りの運動施設やご家庭にて健康づくり・体力づくりの実践
	中間面談 (7週目)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康パークで実施状況を確認。中間評価</li> <li>○必要に応じ、運動・栄養・生活改善のためのアドバイス</li> <li>○健康パーク自由利用</li> </ul>
	7～13週	最寄りの運動施設やご家庭にて健康づくり・体力づくりの実践
最終面談 (13週目)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体力測定や健康チェック(体型・内臓脂肪)測定と結果報告</li> <li>○目標及び行動計画の振り返り、評価、今後へ向けて</li> <li>○健康パーク自由利用</li> </ul>	
担当スタッフ	健康運動指導士、保健師、看護師、栄養士 等	
備 考	来館時は、健康パークを最長4時間まで利用することができます	

申込方法：健康パーク受付、又は、電話で直接お申込みください。  
お申込み時、又は、初回来館時に料金の支払いをお願いします。  
開始日等詳細は、担当スタッフよりご案内いたします。



## 【お申込み・お問合せ】

富山県国際健康プラザ（愛称：とやま健康パーク）  
〒939-8224 富山市友杉 151 番地  
TEL:076-428-0809 FAX:076-428-0831  
<http://www.toyama-pref-ihc.or.jp>

 とやま健康パーク