

# ダイエット個別相談のご案内

まずは3キロ!! やせるヒントを見つけましょう!

メタボリックシンドロームや、体重・腹囲が気になる方のためのコースです。

健診で、フォローアップが必要と診断された方へもお勧めです。  
保健師との面談で、まずご自身の生活習慣を振り返ります。そして、健康的に無理なく減量するために、**実現可能な目標**を見つけます。また、管理栄養士の食事診断をもとに、**食の楽しみ**を維持しながら、**健康づくり**をすることができます。  
まずはマイナス3kgを目指して気軽に取り組んでみませんか?



- 【対 象】 20歳以上の方 ※治療中の方は、主治医へご確認ください。
- 【時 間】 目標設定面談(保健師)30分+食事診断(管理栄養士)30分  
(お茶つきです。それぞれ別々の日にすることもできます)
- 【料 金】 5,500円
- 【オプション】 ご希望に応じて、下記のオプションを組み合わせることが出来ます。  
実施日時等、詳細はお問い合わせ下さい。
- 血液検査(2,310円)  
※糖代謝、脂質代謝
  - 内臓脂肪量測定(3,300円)  
※腹部CT検査
- ・予約制です。
- 【そ の 他】
- ・面談日から3カ月の間は、ご希望に応じ電話相談ができます。

【申込・問い合わせ】 秋田赤十字病院 保健指導係  
TEL : 018-829-5060  
13時30分～16時00分 (月～金曜日)  
※休診日:土・日・祭日・創立記念日(7/1)・年末年始(12/29～1/3)

