

## 食事栄養指導

予約制・有料

生活習慣病予防を中心とした食事療法を管理栄養士が個別に指導いたします。どなたでもご利用いただけます。



### <料 金>

●食事栄養指導 1,650円(税込)

●ダイエットコース(3ヶ月集中ダイエット)

3ヶ月分 4,000円(税込)

肥満で減量が必要な方が対象となります。健康的に体重を減らせるよう、3ヶ月間個別にアドバイスいたします。目標体重を決めて頑張りたい方におすすめです。

## 特定保健指導

予約制

特定健診の結果にもとづき、メタボリックシンドローム予防・改善が必要な方への指導です。保健師や管理栄養士などが個別に指導し、生活習慣を見直すサポートをいたします。積極的支援・動機づけ支援の2種類があり、指導の対象になった方は、健診後に「特定保健指導利用券」が届きます。

スケジュール例(積極的支援の場合)



初回支援

1ヶ月後支援

継続通信支援

(健康相談) (食事または運動支援) (電話・メールなど)

### <料 金>

医療保険者の補助により、原則 無料 です

※ご加入の健康保険組合や共済組合等によっては、一部負担金がある場合もございます。自己負担金の有無は「特定保健指導利用券」に記載されていますのでご確認ください。

### <特定保健指導・食事栄養指導 ご利用曜日と時間>

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	△
午後	○	○	○	○	○	—

指導時間 約30~40分

午前 ① 8:50 ② 9:40  
③ 10:30 ④ 11:20  
午後 ① 1:10 ② 2:00  
③ 2:50 ④ 3:40

土曜日午後・日曜日・祝日は休み

△印の日程をご希望の場合は、ご相談ください

## 健診結果説明

当センターにて、健康診断を受診された方に、医師による健診結果のご説明を無料で行っております。ご希望の方はお電話にてご予約ください。

## 市民健康講座

健康に関するテーマで講座を開催しています。受講料は無料です。※ご予約は不要です。日程や演題につきましては「ならしみんだより」(毎月1回発行)と奈良市医師会のホームページでご案内しております。

