

健診結果説明会・個別相談 [申し込みの流れ]

岩国市国保いきいき健診(岩国市特定健康診査)を受診された方は、健診結果説明会や個別相談に申し込みすることができます。

STEP
01

「健診結果説明会」か「個別相談」の
どちらに申し込みするかを選ぶ

STEP
02

「健診結果説明会」に参加

時間 13:30~15:00 料金 無料

実施日 会場/申込み先

令和2年 4月24日(金)

5月22日(金)

6月18日(木)

7月16日(木)

8月26日(水)

9月16日(水)

10月20日(火)

11月18日(水)

12月18日(金)

令和3年 1月21日(木)

2月16日(火)

3月19日(金)

令和2年 9月 3日(木) 由宇保健センター

11月 9日(月) 美和保健センター

11月27日(金) 周東保健センター

令和3年 1月14日(木) 玖珂保健センター

岩国市保健センター

STEP
02

「個別相談」に参加

時間 9:00~16:00の間で
ご希望の時間を選ぶことができます

場所 お近くの保健センターやご自宅など、
ご希望の場所を選ぶことができます

料金 無料



昨年度参加した方の感想

- 自分のからだにもっと関心を持って生活しようと思う。
- 健診は受けたままで、悪い数値にも目をつぶっていましたが、今回参加して自分にも出来ることがあると思い、今後努力していきたいと思いました。
- 日ごろから気をつけており意識しているつもりでも、参加するたびに再意識化でき、ありがたい。
- 取り組む目標がはっきりして、続けようという意識が出てきました。

STEP
03

直接電話して申し込む

岩国市保健センター ☎(0827)24-3751

※ご案内が届いてから6ヶ月以内にご連絡ください。



健康づくり教室のご案内



健診結果説明会や個別相談に参加された方は、ご自分の目標に合わせて「健康づくり教室」に参加することができます。「健康づくり教室」は食事や運動の体験・実技を通して、自分流の健康方法を見つけることが出来ます。

食事の「知識編」

開催時間 9:30～11:30

実際にご自身が食べた1日分の食事を振り返り、何をどのくらい食べたらよいかなど、**ひとりひとりに合った具体的な1日の食事の目安量を確認**することができます。

実施日
令和2年 5月29日(金)
9月25日(金)
令和3年 1月29日(金)

場所

岩国市保健センター

ご家庭のおみそ汁を持参していただくと、塩分測定ができます！



食事の「調理実習編」

1日に摂りたい野菜量350gの量の確認や、**調理実習・試食**を行います。

[持参物] エプロン、マスク、バンダナ(三角巾)、手拭きタオル

実施日
令和2年 6月30日(火)
10月28日(水)
令和3年 2月26日(金)

運動編

メタボ予防と運動の効果の講話と**ストレッチや効果的な歩き方(ウォーキング)、簡単な筋力運動等**の実技を行います。

[持参物] 動きやすい服装、タオル、飲み物、室内シューズ

実施日
令和2年 7月27日(月)
11月25日(水)
令和3年 3月10日(水)

場所

岩国市総合体育館

参加した方の声

～食事の知識編～

- 実際に食品サンプルでカロリーを知ることができ、とても為になりました。
- 少しの工夫でカロリー減につながることがわかりました。



調理実習編の様子

～食事の調理実習編～

- 少しの塩分で、香辛料等の加減で美味しく食べられた。どうしても、あと一さじと多く辛めに作っていたなど、反省しました。

まずは保健センターにご連絡ください!



運動編の様子

～運動編～

- 新しいストレッチを教えて頂き、大変勉強になり続けて行こうと思います。
- 運動の基本を教えて頂きました。

