

健康サポート ～あなたの食事・運動をサポートします～

糖尿病の気がある、骨密度が低い、メタボっていわれた…。でも、いざ「はじめよう！」と思っても、何から始めたらいいかわからない…。など、健康に興味のある方は、ぜひ一度、健康サポートを受診してみませんか。年齢を問わず、どなたでも最適のサポートをご提案させていただきます。生活習慣病は、ある日突然に発症するものではありません。毎日の生活習慣の積み重ねが大切です。ぜひお気軽にご相談ください。

骨密度が低いといわれた。カルシウムアップの方法を教えて！

もしかしてメタボ？ どうすればいいの？

糖尿病の気があるって言われても、何をどう食べればいいの？

最近、腰痛や膝痛が気になる…

管理栄養士・健康運動指導士が万全のサポート！！



サポートの内容

食事調査

コンピューターを用いてあなたの食生活を診断します



栄養アドバイス

管理栄養士が正しい栄養知識や食習慣をアドバイスします。

無理なく改善できる食生活のコツを伝授します。



体力測定

6種目の体力測定で現在の体力を把握します



運動アドバイス

健康運動指導士が体力や生活スタイルに合わせて手軽で効果的な運動をアドバイスします。

腰痛や膝痛などが気になる方への実技指導も行います。



お問い合わせ

料金： 3,240円（税込）

所要時間： 1時間程度

健康サポートは予約制です。お申し込みは下記の電話にお願いします。

広島原爆障害対策協議会 健康管理・増進センター ドック健診科

開館日 月～金（祝日を除く）

TEL 082-249-5773 (8:30～16:00)

