

健康管理センター

健康管理センターには保健師が4名在籍しており、

地域の皆様と職員の健康をサポートしております。

保健師の主な活動は、人間ドックやがん検診などの健診業務、

メタボリックシンドロームの予防や解消を目的とした特定保健指導、

禁煙補助薬を使い禁煙をサポートする禁煙支援外来があります。

各種予防接種に加え健診受診者だけでなく患者さんや地域の住民の

健康教育や健康相談も担当しています。

さらに衛生管理者として病院で働く人の健康障害や

労働災害防止のための活動を行っています

無理なく内臓脂肪を減らすために
～運動と食事でバランスよく～

お名前 _____ 様

次の①～④の順番に計算して、自分にあった減量法を作成してみましょう。

①あなたの体重は？ ① Kg

②当面目標とする体重は？
【参考】あなたの標準体重(BMI=22)は... _____ kg
体重の基準値上限(BMI=25)は... _____ kg未満
基準値を大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう

③目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？
 $(\text{①} - \text{②}) \text{ Kg} \times 7,000 \text{ kcal} = \text{③} \text{ kcal}$
 $\text{③} \text{ kcal} \div \text{ _____ } \text{ ヶ月} \div 30 \text{ 日} = \text{ _____ } \text{ kcal}$
※減量10㎏を減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要

④エネルギー量はどのように減らしますか？
1日あたりに減らすエネルギー kcal
運動で kcal
食事で kcal

☆無理なく続けられる行動目標を立てましょう☆

パンフレットの一例

保健師の業務

健診業務

特定保健指導

禁煙外来

健康相談
・
健康教育

予防接種

衛生管理者