

# 健診後のフォローアップ

## 健康相談

健康診断を受けっぱなしにいませんか？健診は「受けたあと」が重要です！  
結果の見方・活かし方のコツから今後の生活習慣の改善方法など、これからの生活に役立てて  
いただける情報をお届けします。集団での開催も可能です。

人気

### ◆健診結果の見方・活かし方

◆有所見者に対して病院受診を促します

◆定期健康診断結果に基づく生活習慣病予防

◆健診結果からの選定による事後指導（個別面談）

◆ストレスチェック後のセルフケアセミナー と個別相談

など



～お好きな方法をお選びいただけます～

- ・ 健診施設（仙台循環器病センター・中央診療所）への来所型
- ・ 事業所への訪問型

## 健康講話・教室

職員対象の研修会や地域住民対象の健康教室など、健康づくりに関するお話やセミナーを行います！食べ過ぎ？飲み過ぎ？適量は？ストレス、禁煙や睡眠などについて疑問や不安にお答えします。保健師、管理栄養士が皆さまのニーズに合わせてお話させていただきます。

ストレス対策に！

◆メンタルヘルス ～心の元気、健康を保つために～

◆ホントに効くの？「健康情報」の見分け方

おすすめ！

◆自分のからだを知ろう！ ～健診結果の見方と活用法～

◆メタボ予防で健康寿命を延ばしましょう

◆夏バテ予防 ～暑い夏を快適に過ごすために～

◆外食・コンビニ活用術

◆開店「居酒屋横丁」～お酒やおつまみの適量や上手な選び方～

◆「いつ食べる？」知って得する時間栄養学

など

