

けんこう応援通信

H28.4.1

健康管理センター
看護部発行

今年度の保健指導担当スタッフです！



名前：清和 優希
職業：保健師（看護師）
出身地：盛岡市
ひとこと：6ヶ月という短い期間でのおつきあいですが、全力でサポートしていきたいと思いますので、よろしくお祈りします！



名前：石澤 みゆき
職業：保健師（看護師）
出身地：美里町
ひとこと：生活習慣病の予防をすることで、みなさまの健康作りのお手伝いをしたいと思います。レッツ、脱メタボ！



～本院 管理栄養士より～

生活習慣病予防に向け、食事量や運動量など様々な観点からアドバイスさせていただきます。近頃は、健康食品や特定保健用食品（トクホ）なども店頭によく並んでいますので、気になるものがあればご相談頂ければと思います。

こんなものを使って保健指導は行われています



筋肉量や水分量、骨量など様々な値が分かる優れもの！！



腹囲測定で使用するメジャーと貸出している万歩計



保健指導風景①

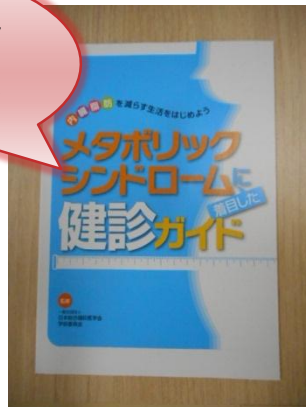


保健指導風景②

カロリーブックも使用します



全員にお渡ししているパンフレットです



健康コラム

4月7日は『世界保健デー』

『世界保健デー』とは、「すべての人々が可能な最高水準の健康水準に到達すること」を目的に、WHOが設立した1948年4月7日を記念日としました。毎年4月7日に世界の健康問題のトピックスを1つ選び、加盟国が国民の健康に対する関心を喚起するための各種行事を行うよう呼びかける日です。2015年のテーマは「食品安全」でした。さて2016年はどんなテーマが採択されるのでしょうか…？

保健師・栄養士各2名で保健指導を行います。よろしくお祈りします！！

今月の特集はいかがだったでしょうか？次回のけんこう応援通信は、6月に発行予定です。『禁煙』について特集します！特集して欲しい内容等あれば、健診アンケートへご記入お願いします。

大崎市民病院 健康管理センター

TEL:0229-23-3471

※保健指導のお問い合わせは平日午後13時～16時をお願いします
(土日祝祭日を除く)