

～特定保健指導ってご存知ですか～

参加費
無料!!

特定保健指導のご案内

特定保健指導って何？
どんなことをするの？

メタボやメタボに近い人を対象に、3ヵ月間～半年間の健康づくりを行います。具体的に目標を決めて自身で取り組んでいただきます。私達もサポートします!!

セミナー内容一部抜粋!!
あなたはわかりますか??

朝ごはんに適しているのはどれでしょう?



答え B(糖質+タンパク質の組み合わせが好ましいため)

自分の健康を守る→職場の安全を守る



去年は27人の方が参加されました!!

Aさん

腹囲82cm→79cm
体重64kg→61kg

-3kg

-3cm

「菓子パンをやめる」計画だけで
半年でこんなに痩せました!!

Bさん

腹囲90cm→88cm
体重74kg→68.5kg

-5.5kg

「飲酒量を減らす」計画で体重が5.5kgも減りました!!

私達と一緒に健康づくりをしましょう!!



四日市羽津医療センター健康管理センター
保健指導管理室『いちご』のメンバーです。
私たちがサポートさせていただきます!!

人間ドックについてのお申し込み・お問い合わせ
は裏面へ

人間ドックが安く受けられます!

石原健康保険組合様にご加入のご本人・ご家族のみなさま必見!

- 2020年 4月～2021年 2月 今年も値引きさせていただきます!!
- 石原産業様人間ドックの料金 ¥32,408⇒¥26,389(税抜き)
- 人間ドックスペシャルコース(女性用) ¥39,982⇒¥32,408(税抜き)
- 人間ドックスペシャルコース(男性用) ¥40,534⇒¥32,408(税抜き)

※石原健康保険組合様に申請していただくと¥20,000の補助がでます。

30歳を迎える被扶養者(ご家族)様に限り¥35000の補助が出るようになりました。

※被扶養者(ご家族のみなさま)の健診率は被保険者石原産業の従業員の皆様)に比べ低い状況であり、石原産業様にお勤めの従業員・ご家族(35歳以上が対象)健康管理のため 健診率の向上に協力させていただきたいと思っております。

★予約制となります。下記の電話番号まで希望日をご連絡下さい。

TEL: 059-331-1211
(受付時間 平日 9:00～17:00)

四日市羽津医療センター
健康管理センター

【人間ドックの内容】

診察・問診(特定健診用含む)・身長・体重・BMI・標準体重・肥満度・腹囲・血圧・視力・聴力・尿検査(糖・蛋白・潜血・沈査)・便潜血反応検査(2日法)・血液検査(空腹時血糖・ヘモグロビンA1c・血球容積値・血色素測定・赤血球数・白血球数・血小板数・末梢血液像・MCV・MCH・MCHC・総コレステロール・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・nonHDLコレステロール・総蛋白・アルブミン・A/G比・総ビリルビン・GOT・GPT・γ-GTP・アルカリフォスファターゼ・LDH・血清アミラーゼ・クレアチニン・eGFR・尿酸・眼底カメラ(両眼)・眼圧・心電図(12誘導安静時)・腹部超音波検査・胸部X線・胃部X線

(胃カメラ検査に変更時は、別途5,000円(税抜き)追加費用が発生します。)

女性用スペシャルコースには、上記人間ドックの内容に加えて乳腺エコー検査・子宮頸がん検査がセットになった期間限定の女性専用コースを設定しました。

男性用スペシャルコースには、上記人間ドックの内容に加えてピロリ菌抗体検査・腫瘍マーカー3種セット(CEA・α-フェトプロテイン・CA19-9)がセットになった期間限定の男性専用コースを設定しました。