

宿泊型保健指導を実施しました

去る6月27日～28日と7月11日～12日の2回、厚生会館ホテル（東京都千代田区）にご宿泊のうえ、アクティビティと併せて保健指導を受けていただきました。

1日目の プログラム内容

土曜10時
厚生中央病院集合

10時～16時
医師、保健師、看護師、
管理栄養士による講義、実技指導

12時～13時
昼食



6月参加の方々



～20時
病院のヘルシー献立
ご賞味

16時～18時
エビスビール
記念館見学

13時～14時
・今後の目標策定、発表
・解散

12時～13時
昼食

※今回は血糖値が気になる方を対象としましたので、各プログラムの合間に血糖値測定を実施し、食事、運動等による変動を実感していただきました。

2日目の プログラム内容

日曜8時～9時
朝食

9時～10時
医師又は保健師による
講義、実技指導

10時～12時
ウォーキング（国会議事堂見学）

「楽しみながら、いろいろな情報を
得られて良かった」、
「立てた目標をぜひ実行したい」
といった感想をいただきました。
お忙しい中ご参加いただき、スタッフ一同、
心より感謝申し上げます。



7月参加の方々

合計30名の被保険者にご参加いただき、最終的に今後の目標を策定していただきました。
当プログラム実施後6か月間、組合の保健師、管理栄養士がフォローさせていただきます。