

女性の方に  
是非見て  
ほしい！！

# Happy Day 特定保健指導



● 特定保健指導について簡単に説明します。

健康診断の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判断された方に対して、保健師や管理栄養士などの専門家が行う、生活習慣改善のためのサポートです。

● 当店で特定保健指導を受けるとこんなメリットがあります。

料金は無料！！

しかも

N.cafe LoCo.TABLE で使える

サラダ + 前菜 + メインがついたお食事券をプレゼント！！

しかも

本人はもちろんご家族などでも使用OK

家族や友達と食事に使ってもOK

配偶者の方にプレゼントするのもOK

※だから・・・こんなのもアリ

ご主人に受け取ってもらって奥さんがお食事券を使うというのもOK

① イマだけ！！

人数限定！お早めに！

② ココだけ！！

お食事券がついてくる！

とってもお得な健康相談はココだけ

③ ア十月だけ！！

特定保健指導利用券をお持ちのア十月だけ！

● 対象者

1. 40歳以上75歳未満の方

2. 医療機関で健康診断を受けた方

3. 特定保健指導の対象となった方

詳しくは  
ア十月まで！！

※もちろん性別問わず特定保健指導を受けることができます。

# Happy Day



## 特定保健指導



### ● 特定保健指導をおススメする理由？

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、放置すると心筋梗塞や脳卒中など、より重い病気につながる可能性があります。これらの発症を予防することを目的としています。

治療はもちろんですが、同様に大変なのが食生活の習慣を変えなければならないことです。長年食べ慣れてきた食事を変えることはそう簡単ではありません。

食事は、単に生きるためのものではなく、人生を豊かにする重要な要素の一つです。

健康で素敵な生活を送るためにも、適度な生活習慣の振り返りをおススメしています。

### ● 受付期間

随時受け付けています。

※予約が必要です。

### ● 場所

N.cafe LoCo.TABLE で  
行っています。

### ● 特定保健指導の内容は？

健診結果の説明：身体の状態を具体的に示します。

生活習慣の振り返り：健康の伸びしろを見つけます。

目標設定：具体的な目標を設定します。

アドバイス：できそうなことから提案します。

フォローアップ：定期的に近況を伺います。

### ● どんな人が担当するの？

行政機関で約10年にわたり、赤ちゃんからお年寄りまで、地域の人たちの健康と福祉に関わる管理栄養士として仕事をしてきました。

野菜ソムリエとフードスペシャリストのライセンスも有しています。さらに、分子栄養学も修習しているので、食事を通じた健康管理のスペシャリストが担当させていただきます。

### ● どうやってやるの？

管理栄養士と個別対面で行います。会社様の場合は個別・集団での実施も可能です。

### ● なぜココで受けられるの？

N.cafe LoCo.TABLE は  
日本栄養士会認定の  
認定栄養ケア・ステーション  
&

国に登録された特定保健指導機関です。

他にはない。アナムだけの特定保健指導

N.cafe LoCo.TABLE

&

認定栄養ケア・ステーションロコテーブル

〒080-0013

帯広市西3条南11丁目6

帯広太陽ビル1階

電話 0155-66-8626