

6ヵ月充実コース ・3ヵ月基本コース

生活習慣病の予防を目的として、持参された健康診断結果または特定健診の結果と問診・運動負荷・体力測定結果等をもとに、医師が総合的な判断を行い、運動・栄養・休養に関する健康づくりプログラム（運動処方箋）を提供します。

このコースは、提供したプログラムを基に、コース期間中、施設を利用しながら健康づくりに取り組んでいただくものです。

○利用料金：6ヵ月充実コース 50,610円（税込）

3ヵ月基本コース 26,200円（税込）

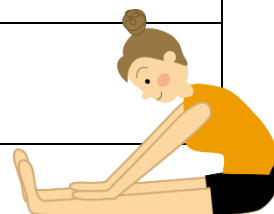
○対象者：健康づくりを積極的、計画的に進めたい方（服薬治療中の方を除く）

年齢が20～74歳の方（実施中に75歳になる方を含む）

○実施日：毎週水曜日 14:00～16:00 ※詳しい日時はスタッフと要相談

○実施内容

期間	実施内容
初回（1週）	・血圧、身体測定、問診、運動負荷テスト、体力測定 ・結果説明 ・運動処方箋（健康づくりプログラム）
2週～	・運動処方箋にもとづいた個別プログラム実践（施設フリー利用） ・希望者には概ね4週間ごとに1回程度の面談が可能
最終週	・血圧・身体測定 ・自己最終評価



○申込方法：受付またはお電話で事前にお問い合わせください。

○持参していただくもの：健康診断結果（最新のもの）

【健康診断結果内容】

- ・血液検査／空腹時血糖、HbA1c、GOT、GPT、 γ -GTP、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、クレアチニン、尿酸、赤血球、血色素量など
- ・尿検査／尿蛋白、尿糖
- ・その他／視力検査、聴力検査（聞き取り可）、胸部X線（判定結果）
安静時心電図（あれば望ましい）

富山県国際健康プラザ（愛称：とやま健康パーク）

〒939-8224 富山市友杉 151 番地

TEL:076-428-0809 FAX:076-428-0831

<https://toyama-pref-ihc.or.jp>

 とやま健康パーク