

## 特定保健指導相談室(医師会)個別・グループ支援の申し込み

- ・電話でお申し込みの場合 … **電話:3691-1971** 受付時間:平日午前9時～午後5時
- ・FAXでお申し込みの場合 … 下記にご記入のうえ、このまま送信(FAX:3691-1972)してください。

### ○個別支援をご希望の方 ※会場は特定保健指導相談室(医師会館1階)のみになります。

令和元年12月27日までの月曜日～金曜日(平日)の9:30～16:00で、ご希望の日時を第3希望までご記入ください。

	月 日	時 間
第1希望	月 日 ( )	: 開始
第2希望	月 日 ( )	: 開始
第3希望	月 日 ( )	: 開始

### ○グループ支援をご希望の方

ご希望の日時に第3希望まで○をご記入ください。

#### 【グループ支援日程表】

月	日	曜日	時 間	会 場	第1希望	第2希望	第3希望
10	3	木	18:30～20:30	医師会館			
10	11	金	13:30～15:30	金町地区センター			
10	21	月	13:30～15:30	新小岩北地区センター			
10	27	日	10:00～12:00	医師会館			
10	29	火	13:30～15:30	水元総合スポーツセンター			
11	6	水	13:30～15:30	堀切地区センター			
11	9	土	13:30～15:30	医師会館			
11	12	火	13:30～15:30	高砂地区センター			
11	20	水	18:30～20:30	亀有地区センター			
11	29	金	13:30～15:30	奥戸総合スポーツセンター			
12	5	木	18:30～20:30	金町地区センター			
12	9	月	13:30～15:30	医師会館			
12	15	日	10:00～12:00	医師会館			

### ■ 必ずご記入ください ■

フリガナ				性 別
氏 名				男・女
住 所	〒 葛飾区 丁目			
	番 号			
電話番号	— —	FAX番号	— —	
生年月日	昭和 年 月 日 ( 歳)			
保健指導レベル	動機付け支援 ・ 積極的支援 (どちらかを○)			
ご加入の医療保険	葛飾区国民健康保険 ・ 他 ( )			
健診を受診した医療機関名				

# 特定保健指導相談室(医師会) 個別・グループ支援

## ■ ご利用について ■

① 『個別支援』・『グループ支援』 どちらかお選びください。

### 《個別支援について》

- \* 月曜日～金曜日(平日)の9:30～16:00。1回20分以上を予定しております。
- \* 会場は特定保健指導相談室(医師会館1階)のみになります。
- \* 個別支援を特定保健指導相談室(医師会)以外で受けることをご希望の方は、健診結果説明時に配付された「葛飾区特定保健指導のご案内」に掲載の「葛飾区特定保健指導実施医療機関名簿」をご参照のうえ直接医療機関にお申込みください。

### 《グループ支援について》

- \* 日時や会場などの詳細は裏面の『グループ支援日程表』をご確認ください。
- \* 90分から120分を予定しております。

#### ■ グループ支援の会場と所在地

- |                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| ・ 医師会館：立石5-15-12          | ・ 金町地区センター：東金町1-22-1    |
| ・ 亀有地区センター：亀有3-26-1リリオ館7階 | ・ 高砂地区センター：高砂3-1-39     |
| ・ 新小岩北地区センター：東新小岩6-21-1   | ・ 堀切地区センター：堀切3-8-5      |
| ・ 奥戸総合スポーツセンター：奥戸7-17-1   | ・ 水元総合スポーツセンター：水元1-23-1 |

② 電話・FAX・医師会ホームページのいずれかでお申し込みください。

※お申し込みは裏面をご確認ください。

## ■ 申し込み方法・お問い合わせ先 ■

[電話] 3691-1971 ※平日午前9時～午後5時におかけください。

[FAX] 3691-1972 ※裏面をご使用ください。

[医師会ホームページ]

[http://www.katsushika-med.or.jp/soudanshitsu/shido\\_contact.html](http://www.katsushika-med.or.jp/soudanshitsu/shido_contact.html)

※予約フォームに入力し、送信してください。

【特定保健指導相談室(医師会)】葛飾区立石5-15-12

## □ 健康教室のご案内 □

特定保健指導相談室(医師会)で支援を受けた方は、健康教室に参加いただけます。  
参加費の自己負担はありません。

#### ● 体操教室

膝・腰が痛くても大丈夫！  
座ってできる体操やストレッチも伝授



#### ● さわやかウォーキング教室

里美公園、矢切の渡しを歩きます  
お医者さんと一緒に歩くので  
気軽に健康相談できます！



#### ● ダンスステップ教室

初めての方でも大丈夫！  
リズムに合わせて楽しく体を動かそう♪



#### ● 栄養教室

・健康情報って本当？  
・コレステロールって何？  
・血圧と食事の関係？  
生活改善と食事に関する教室です

