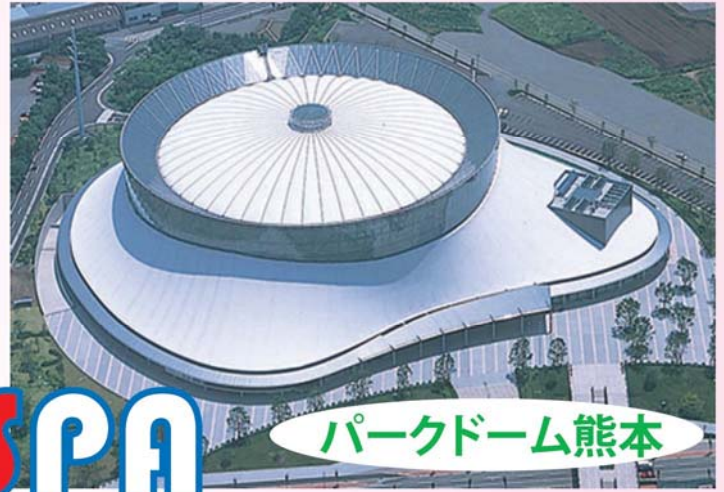




熊本県立総合体育館



パークドーム熊本

**KSPA**  
(財) 熊本県スポーツ振興事業団

# 特定保健指導

「熊本県立総合体育館」と「パークドーム熊本」では、「動機づけ支援」「積極的支援」について、無理なくメタボリックシンドロームを改善できるように、食生活や運動のサポートを行います。

特に運動については、健康運動指導士が一人一人の体力や好みにあわせて運動プログラムを作成します。

また、健康運動実践指導者やトレーニング指導士など多数の有資格者がウォーキングや筋力トレーニングの方法も紹介、サポートします。



お問い合わせ 熊本県立総合体育館

☎ 096-356-1233 FAX 096-356-1262

メール kentai\_shinkou@kspa.or.jp

## 動機づけ支援

### 初回面接

食生活のアドバイスや運動、目標の設定を行います。

### 3ヶ月後

電話やメールで実施状況を確認します。

### 6ヶ月後

これまでの"がんばり"を確認します。

## 積極的支援

### 初回面接、1ヶ月後、3ヶ月後

食生活のアドバイスや運動を行います。また、食生活や運動状況などをお尋ねして、目標の設定や確認を行います。

### 2週間後、2ヶ月後、5ヶ月後

電話やメールで食生活や運動などの実施状況について確認します。

### 6ヶ月後

生活習慣が改善できたかどうかを確認し、これまでの"がんばり"を振り返ります。



## オプション(有料)

体組成や内臓脂肪の測定、食事分析などが可能です。

