

## 熊本市医師会

熊本市医師会では地域密着型の保健指導をコンセプトとしており、保健指導利用者にとって最も身近なホームドクターとの保健指導を目指し、72の特定保健指導機関を設けております。又、特定健診を他の病院で受診しても、保健指導開始が可能なように、ネットワーク環境を確立しております。



実施コース	動機付け支援	積極的支援
	初回面接	個人面接
継続的な支援		電話など
3ヶ月以上経過後の評価	個人面接 電話	個人面接 電話

**実施時間**  
別紙【医師会加入医療機関一覧】にある、医療機関によって異なりますので、希望されるところに直接たずねてください。

**場所**  
別紙【医師会加入医療機関一覧】にある、医療機関内で実施します。

**申込先**  
別紙【医師会加入医療機関一覧】をご覧ください、ご希望されるところに直接お電話でお申し込みください。

## (株)くまもと健康支援研究所

保健師や健康運動指導士、管理栄養士とご自宅の近くで～楽しく脱メタボ、生活習慣改善に取り組みませんか？ご自身の生活状況に合わせて、選べる2つのコース！

コース① ヘルスアップコース(無料コース)  
初回と3カ月後の2回の面接、間の期間中は電話・FAX・メールにてご支援します。

コース② ジムでシェイプアップコース(有料コース:6,000円)  
初回・中間・3か月後の3回面接。トレーニング室を継続的にご利用いただきながら、電話・FAX・メールにてご支援します。  
※積極的支援の方のみ

実施コース	動機付け支援	積極的支援
	初回面接	個人面接 グループ支援
継続的な支援		個人面接 グループ支援 電話
3ヶ月以上経過後の評価	電話	個人面接 グループ支援

**実施時間**  
※各施設により実施時間が異なります。ご参加いただく方のご予定と合わせて日程を決めますので、電話でお問い合わせください。

**場所**  
・くまもと健康支援研究所(東区神園2丁目1-1)  
・ウイングまつばせ(宇城市松橋町大野85)  
・熊本市植木健康福祉センターかがやき館(北区植木町岩野285-29)

**申込先**  
電話:096-349-7712  
【受付時間】  
月～金曜日 9:00～18:00  
(土日祝日除く)

## 熊本県厚生農業協同組合連合会

メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病の予防に必要な生活習慣改善のための「できること探し」を保健師・管理栄養士が一緒に行います。

お一人おひとりの健康状態やライフスタイルに合わせた目標設定や支援、アドバイスをいたします。ご利用お待ちしております。



実施コース	動機付け支援	積極的支援
	初回面接	個人面接 グループ支援
継続的な支援		個人面接 電話
4ヶ月後の評価	手紙	手紙

**実施時間**  
月～金曜日 9:00～15:00  
(祝日除く)

**場所**  
JA熊本県会館 2階  
(中央区南千反畑町2-3)  
熊本中央警察署となり  
☆バス:白川公園前バス停下車徒歩1分

**申込先**  
電話:096-328-1256  
【受付時間】  
月～金曜日 8:30～17:00  
(祝日除く)

## 日本赤十字社 熊本健康管理センター

年間約2,600人に長年の経験と実績を活かした特定保健指導を提供しております。保健師、管理栄養士が、お一人おひとりに無理のない減量計画のご提案を行い、健診結果の改善に向けてアドバイスいたします。



実施コース	動機付け支援	積極的支援
	初回面接	個人面接
継続的な支援		電話 e-mail
3ヶ月後の評価	電話 e-mail	電話 e-mail

**実施時間**  
月～金曜日 9:00～17:00  
(祝祭日・年末年始を除く)

**場所**  
熊本赤十字病院となり  
(東区長嶺南2丁目1-1)  
☆バス:日赤病院構内で下車

**申込先**  
電話:096-387-6877  
【健康支援課】  
月～金曜日 8:30～17:00  
(祝祭日・年末年始を除く) \*予約制

### 【利用の方法】

- 1 利用機関を選ぶ。
- 2 利用機関に電話して予約する。
- 3 利用券と国民健康保険証、健診結果表を持って保健指導を受けに行く。

### 【注意事項】

- 1 国民健康保険の資格が無くなった方は、利用できません。
- 2 病気で治療中の方は、主治医に相談してから利用してください。

### 【疑問点等は・・・】

熊本市役所 国保年金課 保健事業班  
電話:096-328-2280



## ウェルネススクエア和楽

<特色>

- ①体組成を測定し基礎代謝・身体活動に応じた食の提案とアドバイス
- ②トレーニング機器や温泉を用いた個別運動プログラムの実践

【注意事項】

- ・①の場合は、積極的支援・動機付け支援の方利用可能。
- ・②の場合は、積極的支援の方のみ利用可能。動機付け支援の方が利用する場合は、オプションで通常の半額(2,500円/月 回数無制限)で利用できます。

\* 積極的支援の方は運動+入浴12回 無料

\* 面談終了の方には温泉・健康食を 進呈致します



実施コース	動機付け支援		積極的支援	
	初回面接	個人面接	個人面接	個人面接
	継続的な支援		個人面接 電話	個人面接 電話
	3ヶ月以上経過後の評価	個人面接	個人面接	個人面接

**実施時間**  
月～土曜日 9:00～17:00  
日曜日及び上記時間外は応相談

**場所**  
御幸病院同一敷地内  
(南区御幸笹田町西宮前1202)  
☆バス:御幸病院前下車 5分  
☆バス:笹田神社前下車 10分

**申込先**  
電話:096-370-5599  
【受付時間】  
月～土曜日 8:30～17:00

## (公財)熊本県総合保健センター

ご存知ですか?日本人の摂取しているカロリーが年々減少傾向にあることを。なのに何故、肥満率は上がっているのでしょうか。それだけ消費(代謝)カロリーが少なくなっているということですね。

当センターの保健師、管理栄養士と一緒にこれまでの生活習慣を見直し、脱肥満・脱メタボを目指しましょう。

完全予約制です。  
ご予約お待ちしております。



実施コース	動機付け支援		積極的支援	
	初回面接	個人面接	個人面接	個人面接
	継続的な支援		電話	電話
	3ヶ月以上経過後の評価	電話	個人面接 電話 手紙	個人面接 電話 手紙

**実施時間**  
月・火・水・木・金曜日 15:00～16:00  
(祝祭日・年末年始を除く)

**場所**  
(東区東町4丁目11-1)  
☆電車:健軍電停より徒歩5分  
☆バス:東町中学入口下車  
①産交バス 県18 木山行 県14 沼山津行  
②都市バス 昭和町線

**申込先**  
電話:096-365-2586  
【受付時間】  
月～金曜日 8:30～17:00  
(祝祭日・年末年始を除く) ※予約制

## (一財)熊本県スポーツ振興事業団

無理なくメタボリックシンドロームを改善できるよう、管理栄養士による食生活のアドバイスを通して、自分に合った具体的な改善案を知ることができます。また、ご要望がある場合には、個人の体力や好みに合わせて、ウォーキングや筋トレの方法をご紹介します。



実施コース	動機付け支援		積極的支援	
	初回面接	個人面接	個人面接	個人面接
	継続的な支援	電話 e-mail	個人面接 電話 e-mail	個人面接 電話 e-mail
	3ヶ月以上経過後の評価	個人面接	個人面接	個人面接

**実施時間**  
【熊本県立総合体育館】  
【県民総合運動公園パークドーム熊本】  
9:00～17:00、月・水～金曜日  
※土日・祝祭日及び上記時間外は応相談

**場所**  
【熊本県立総合体育館】  
(西区上熊本1丁目9番28号)  
【県民総合運動公園パークドーム熊本】  
(東区平山町2972)

**申込先**  
【熊本県立総合体育館】  
電話:096-356-1233  
【県民総合運動公園パークドーム熊本】  
電話:096-388-2180  
受付時間:9:00～17:00(火曜日除く)

## にしくまもと病院健診センター

当センターでは、受診者のタイプに合わせ  
◆しっかりコース◆おてがるコースの2つの  
コースを用意しております。



実施コース	動機付け支援		積極的支援	
	初回面接	個人面接	個人面接	個人面接
	継続的な支援		個人面接 or 電話	個人面接 or 電話
	3ヶ月以上経過後の評価	個人面接 or 電話	個人面接 or 電話	個人面接 or 電話

**実施時間**  
月～金曜日 11:00～、又は14:00～  
土曜日 9:00～、又は10:30～

**場所**  
九州新幹線車両基地前  
(南区富合町古閑1012)  
☆バス:新村バス停下車徒歩1分  
☆電車:JR富合駅下車 徒歩9分

**申込先**  
電話:080-2774-3724  
【受付時間】  
月～金曜日 9:00～11:30  
13:30～17:00  
土曜日 なし

### 【利用の方法】

- 1 利用機関を選ぶ。
- 2 利用機関に電話して予約する。
- 3 利用券と国民健康保険証、健診結果表を持って 保健指導を受けに行く。

### 【注意事項】

- 1 国民健康保険の資格が無くなった方は、利用できません。
- 2 病気で治療中の方は、主治医に相談してから利用してください。

### 【疑問点等は・・・】

熊本市役所 国保年金課 保健事業班  
電話:096-328-2280