

健康管理が手軽にできる！

健診結果から、生活習慣病のリスクがあると判定され、特定保健指導を利用される方に



活動量計を無料でお貸しします！

普通の歩数計では、日常生活の活動量は分かりませんが、活動量計では、歩行やデスクワーク、家事（洗濯物を干す、部屋の掃除、夕食の準備）など日常生活での消費カロリーも分かります。日々の活動量を数字に表すと、どんな動きをしたら効果的か見えてきます。また、1日の総消費カロリーを知ることができれば、

食事を考えるときの参考にもなります。

身体活動は生活習慣病リスクを低減させます。

目標設定もできるので、気合を入れずに、少しでも意識して生活すると、徐々に目標達成していけます。



■活動量計の貸出し（手順）■

特定保健指導をご利用される方が対象となります。

連絡票
の提出

- ・「特定保健指導連絡票」「遠隔面談利用」の活動量計の欄の「希望する」に○をして送付先を記入のうえ、島根支部まで提出してください。

活動量計
の利用

- ・活動量計が届いたら、基本データ、目標値を設定して持ち歩いてください。
- ・スマートフォンアプリで測定データを簡単に確認・管理できます。

保健指導の
終了後

- ・最終の保健指導で身体状況や生活習慣の変化について確認します。この保健指導後、共済組合から返送用封筒を送付しますので、活動量計を入れてご返却ください。



公立学校共済組合島根支部

島根県松江市殿町1番地
教育庁福利課内

電話 0852 (22) 6615
FAX 0852 (31) 9631