

自治医科大学附属さいたま医療センターは明治安田と包括連携協定を締結しています



健康寿命を伸ばそう！



## 『健康活動プログラム』の ご案内



自治医科大学附属  
さいたま医療センター

<https://www.jichi.ac.jp/center/>

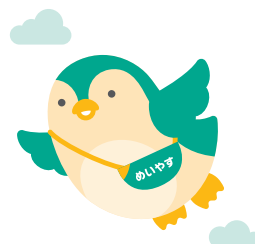
40代以上の健康意識の高い方、  
高齢者の方

今の元気が、未来の自立をつくる。  
理学療法士があなたの  
パーソナルトレーナー。



## Aコース

みんなの『健康活動プログラム』  
寝たきり予防・  
元気回復プラン



¥30,000/約90分 (受付時間含む)

寝たきりを予防し、元気回復を目指します。

### コース内容

運動機能をチェック！  
栄養状態をチェック！  
認知機能をチェック！  
寝たきりリスクを  
まとめて評価



結果説明・  
生活／運動指導



個別運動  
プログラム提案

### オプション(後日)

- 理学療法士フォローアップ…… ¥10,000
- 管理栄養士による食事相談… ¥10,000
- 看護師によるフットケア…… ¥10,000

### 「サルコペニア」とは？

若年層でも要注意！

東京消防庁の報告によると、日常生活の事故で救急搬送された高齢者の8割以上が「ころぶ事故」と言われています。その要因の一つがサルコペニアだと考えられます。サルコペニアとは、加齢により全身の筋肉が減り、力が弱くなる状態のことです。進行すると転倒や骨折をしやすくなり、将来的に寝たきりや要介護になる大きな原因となるため注意が必要です。Aコースでは、筋力低下を早期に見つけ、予防するための評価と指導を行います。

血糖値が気になる方、糖尿病予備軍、  
認知症が心配な方

## 食後血糖の波を捉え、 糖尿病・寝たきり・ 認知症リスクを早期に察知。

専門スタッフとともに、血糖・筋力・脳の健康を守る。



### Bコース

みんなの『健康活動プログラム』  
糖尿病・認知症・寝たきり  
リスク早期発見プラン

食後血糖値の  
上昇を発見！



¥60,000

糖尿病予備軍を早期発見・寝たきりを予防し、  
認知症リスクも低下させていきます。

### コース内容

#### Aコース

＋  
食後血糖上昇を早期発見！  
糖尿病のリスク、  
血糖上昇による認知症リスク、  
寝たきりリスクを総チェック

管理栄養士  
による  
食事相談

糖尿病専門医  
による診察・  
結果説明

“沈黙のリスク”血糖変動を可視化

持続血糖モニタリング  
「デクスコムG7」



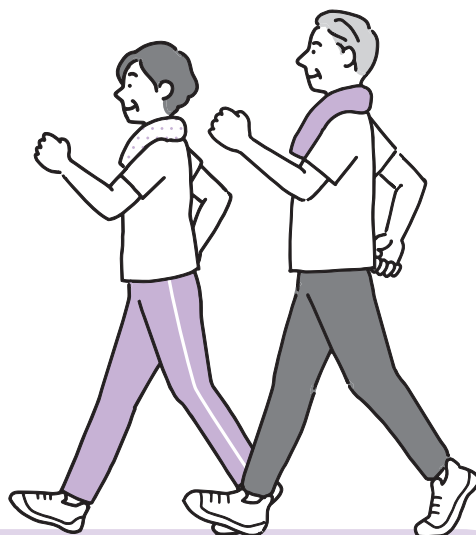
原寸大

### オプション（後日）

- 理学療法士フォローアップ…………… ¥10,000
- 管理栄養士による食事相談フォローアップ…… ¥10,000
- 看護師によるフットケア…………… ¥10,000

食後血糖値の上昇は、糖尿病と診断される  
10年前から始まります。その時点で、認知  
症・動脈硬化・糖尿病など多くの病気のリ  
スクが潜んでいます。一般的な検診では発  
見できず、自覚症状もない——まさに沈黙  
のリスク。本コースでは、その「悪の親玉」  
を可視化し、倒すための道筋を示します。

足を守る。  
動けるからだを守る。  
自分らしく歩む未来へ。



## Cコース

糖尿病がある方の『健康活動プログラム』  
寝たきり予防・足の合併症予防  
(歩ける足を守る)プラン



¥50,000

糖尿病がある方の足のケアと寝たきり予防、  
合併症チェックを行います。

### コース内容

#### Aコース

+

糖尿病合併症をチェック  
更に、理学療法士・看護師が  
運動機能と足を  
多角的に評価します。



糖尿病専門医  
による診察・  
結果説明



かかりつけ医  
への  
報告書作成

#### オプション(後日)

- 理学療法士フォローアップ ..... ¥10,000
- 持続血糖モニタリング(デクスコムG7) + 結果説明 ..... ¥20,000
- 看護師によるフットケアフォローアップ ..... ¥10,000

#### オプション(当日)

- 睡眠時無呼吸症候群スクリーニング ..... ¥10,000



# さいたま医療センターは あなたの健康寿命を お支えします。

『健康活動プログラム』で予防のサイクルを。



ペンタンも  
応援するっペン!



健診を受ける

結果を確認

生活を変える

健康寿命アップ

3つの『健康活動プログラム』を提供します。

**A**  
コース

みんなの『健康活動プログラム』  
寝たきり予防・元気回復プラン

**B**  
コース

みんなの『健康活動プログラム』  
糖尿病・認知症・寝たきり  
リスク早期発見プラン

**C**  
コース

糖尿病がある方の『健康活動プログラム』  
寝たきり予防・足の合併症予防  
(歩ける足を守る)プラン





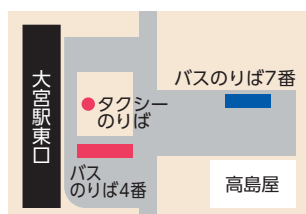
『健康活動プログラム』のお問い合わせ・ご予約はこちら

 **048-782-4679** 〈受付時間：平日 8時30分～17時〉

プログラムは全て予約制です。お申込みの方はお電話ください。  
詳しい内容、ご不明な点等のお問い合わせについてもお気軽にお電話ください。

## 自治医科大学附属さいたま医療センター

〒330-8503(個別郵便番号) 埼玉県さいたま市大宮区天沼町1-847 TEL:048-647-2111(代表)



**大宮駅東口 国際興業バス乗場4番より所要10分(1.8km)**

■大11 自治医大医療センター行きで「自治医大医療センター」下車

■バス運行時間：平日朝6時50分から17時48分まで約12分毎

※車でお越しの方には、検査当日駐車場の無料券をお渡しします。