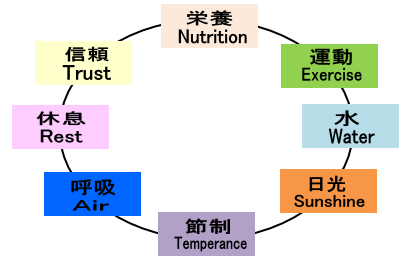


# NEWSTART健康相談

あなたも「ニュースタート健康法」で元気で長生きに！

NEWSTART(ニュースタート)とは？  
健康的な生活様式を表す8つの項目を取り入れた言葉で、東京衛生アドベンチスト病院が推奨するライフスタイルのことです



【担当】健康教育科長 仲本 桂子（栄養学博士、公衆衛生学修士）



【日時】平日 10時～15時（金曜 午前のみ）申込制 個別相談

【相談方法】来院：別室にてオンライン（操作不要）、オンライン、電話のいずれか

## 「減量・生活習慣の見直し・健康法」に関する相談

- ・ NEWSTART調査票から自分の現状を把握
- ・ ライフスタイル改善目標をたて、「NEWSTART健康法」を実際の生活に取り入れるサポート

## 「ベジタリアン」に関する相談

- ・ 悩みや気になっていることを中心に、どのような食事をすれば良いかのアドバイス

## 「認知症予防」に関する相談

- ・ **入門**（要60分）簡易の認知機能テスト、予防ポイントの講義、計算、単語記憶テスト、自宅演習用**計算ドリル**（追加特典）の使い方説明 以降フォローアップは30分～
- ・ **ファイブ・コグ検査** 東京都健康長寿医療研究センター監修（要60分）毎年 認知機能についての5つのテストを受けて現状・変化を知る  
注意）認知症を診断するものではありません

【料金】初回 60分 2,200円（税込）～ 以降 30分毎 1,100円（税込）

**初回特典** NEWSTART健康法 実践の促進冊子、健康食品（野菜大豆トルト）など

【支払】ギフトショップにて「健康講座チケット」1,100円/枚 または 振込

【会場】健康教育センター（駐車駐輪場・セブンスデーアドベンチスト天沼教会 隣接）

ホームページ  
（N相談）



申込・問合せ  
（N相談）



<https://www.tokyoaisei.com/lecture/lecture06/> [kenkokyoiku@tokyoaisei.com](mailto:kenkokyoiku@tokyoaisei.com)



医療法人財団 アドベンチスト会  
TOKYO ADVENTIST HOSPITAL

東京衛生アドベンチスト病院



平日11時～17時（金曜14時）

03-3392-6151（代表）健康教育科