

各団体での メディコトリム実施の進め方



出張メティコトリム実施の流れ

1. 打合せ

2. 県病メティコ体験参加

3. 出張メティコトリム実施

4. 独自にメティコトリム開始

1. 打合せ

打合せを行い、各自治体でどのような内容、スケジュールでメディコトリムを実施するか検討。

→各自治体の実状に合わせ内容を調整。

2. メディコトリム体験参加

理解を深め、イメージをつくる！！

毎奇数月、第1・第3木曜日

18時～20時

第1木曜日 1回目 体力測定 等

第3木曜日 2回目 集団指導

是非一度ご参加ください。

※体験参加せずに出張メディコも可能です。

3. 出張メテコトリム

主に当該団体の職員を対象に実施！！

○県病チームと集団指導を実施○



出張メティコトリムでの各団体の流れ

実施にあたり

1. 県病との打合せ

2. 場所の確保

(講義、運動指導のできるスペース)

3. 当日スタッフの確保

4. 体験参加者募集

等

出張メティコトリムでの各団体の流れ

実施当日までに

1. 参加者の確定、案内通知
2. 各書類を参加者に提出させる
参加同意書、食事記録等

等

出張メティコトリムでの各団体の流れ

実施当日

1. 会場準備、受付

2. タイムキーパー

3. 写真撮影

等



4. 団体独自にメディコトリム実施

- 必要に応じて、
県病チームでサポートします！
- ① 医師との連携斡旋
 - ② 集団指導について
 - ③ 個別処方箋の記載内容について

各団体に合った方法でメディコトリムを行い、
一緒に **“元気な青森県”** を目指しましょう！

申込先

県病経営企画室 メディコトリム担当

電話：017-726-8402

FAX：017-726-8325