

特定保健指導について

自己負担金無料（伊勢崎市国民健康保険の場合）

●特定保健指導ってなに？

メタボリックシンドロームに着目した「健診」によって生活習慣病のリスクを早期に発見し、その内容を踏まえて運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣を見直すための「特定保健指導」を行うことで内臓脂肪を減少させ、生活習慣病の予防・改善につなげるものです。

●対象となる人は？

特定健診の結果、**腹囲が基準以上（男性85cm、女性90cm）**または**BMIが25以上かつ、下表の追加リスク（検査値が基準以上の血圧・脂質・血糖）が2つ以上に該当する人**が対象です。

	追加リスク ①血圧 ②脂質 ③血糖	喫煙歴	対象者	
			40～64歳	65～74歳
腹囲が 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上	追加リスク①～③のうち 2つ以上 が該当	—	積極的支援	動機付け支援
	追加リスク①～③のうち 1つ が該当	あり		
		なし		
BMIが 25 以上	追加リスク①～③ 全部 が該当	—	積極的支援	動機付け支援
	追加リスク①～③のうち 2つ以上 が該当	あり		
		なし		
	追加リスク①～③のうち 1つ が該当	—		

①血圧：収縮期130mmHg以上または拡張期85mmHg以上

②脂質：空腹時中性脂肪150mg/dl以上（随時中性脂肪175 mg/dl以上）またはHDLコレステロール40mg/dl未満

③血糖：空腹時血糖が100mg/dl以上またはHbA1cが5.6%以上（NGSP値）

※糖尿病、高血圧または脂質異常症の治療に係る薬剤を服用している人を除く

●いつ、どこで受けられるの？

対象者には伊勢崎市国民健康保険から利用券が送付されます。

利用券、保険証、健診結果を特定保健指導の利用先（医療機関または保健センター）に提示してください。

動機付け支援と積極的支援によって利用先が異なります。利用券が届きましたらご確認ください。

●何をするの？

医師、保健師、管理栄養士等が食生活や運動等、生活習慣を改善するためのサポートをします。

病気のリスクの程度によって、「動機付け支援」と「積極的支援」があります。

（喫煙者は指導レベルが上がります。）

積極的支援

メタボリックシンドロームの
リスクが高い人支援

初回面接でメタボ改善のためのプランを立て、専門家から3か月以上継続したサポートを受けながら健康づくりを実践し、3か月以上経過後に面接、電話、メール等で取組状況を確認します。

動機付け支援

メタボリックシンドロームの
リスクが出はじめた人の支援

専門家との原則1回の面接で実行しやすい生活習慣改善のためのプランを立て、3か月以上経過後に面接、電話、メール等で取組状況を確認します。

～対象となられた方は、ぜひこの機会に特定保健指導を受けてみましょう～

特定保健指導のお問合せ先：健康管理センター TEL0270-23-6675

FAX0270-21-8995

参考：国民健康保険制度パンフレット「お元気ですか国民健康保険です」

【積極的支援】

医療機関で受ける場合

下記の表より医療機関を選び予約してください。

生活習慣の見直しを、医師や専門家（保健師や管理栄養士）がお話を伺います。

医療機関	所在地	TEL
石井病院	波志江町	0270-21-3111
伊勢崎佐波医師会病院附属 成人病検診センター	下植木町	0270-26-7878
伊勢崎市民病院	連取本町	0270-25-5022
伊勢崎健診プラザ ※	中町	0270-26-7000
鶴谷病院	境百々	0270-74-0670
美原記念病院	太田町	0270-24-3355
本多外科医院	東上之宮町	0270-23-8830
角田病院	玉村町上新田	0270-65-7171
ひぐち内科歯科クリニック	玉村町福島	0270-50-3733

- ・ ※は、希望日の2週間以上前の予約が必要です
- ・ 都合により実施できない場合もありますので、希望される場合は必ず医療機関へお問い合わせください

【積極的支援】

保健センターで受ける場合

各保健センターへ予約してください。

表記以外の日程をご希望の場合には保健センターへご相談ください。

お手軽健康チェック&食事相談

生活、食事、運動、どう変えればいいのか？何を变えればいいのか？何かから始めればいいのか？

あなたの疑問を保健師・管理栄養士と一緒に考えます。

【予約時間】

①午前9時30分～ ②午前10時～ ③午前10時30分～ ④午前11時～

◆印の日は、上記①～④の他に下記の時間が選べます。

⑤午後1時30分～ ⑥午後2時～ ⑦午後2時30分～ ⑧午後3時～

10月

10月 4日 (金)	健康管理センター
10月 11日 (金)	あずま保健センター
10月 15日 (火)	境保健センター
10月 17日 (木)	赤堀保健福祉センター
◆10月 28日 (月)	健康管理センター

令和7年1月

令和7年1月 14日 (火)	境保健センター
◆1月 15日 (水)	健康管理センター
1月 21日 (火)	赤堀保健福祉センター
1月 30日 (木)	あずま保健センター

11月

11月 7日 (木)	健康管理センター
11月 14日 (木)	境保健センター
11月 15日 (金)	あずま保健センター
◆11月 25日 (月)	健康管理センター
11月 29日 (金)	赤堀保健福祉センター

令和7年2月

令和7年2月 7日 (金)	境保健センター
◆2月 12日 (水)	健康管理センター
2月 14日 (金)	赤堀保健福祉センター
2月 19日 (水)	あずま保健センター

12月

12月 6日 (金)	あずま保健センター
12月 11日 (水)	赤堀保健福祉センター
◆12月 12日 (木)	健康管理センター
12月 13日 (金)	境保健センター
12月 24日 (火)	健康管理センター

令和7年3月

令和7年3月 3日 (月)	あずま保健センター
◆3月 6日 (木)	健康管理センター
3月 7日 (金)	境保健センター
3月 10日 (月)	赤堀保健福祉センター

予約は先着順です。定員がありますのでお早めにご連絡をお願いします。

【予約・問い合わせ先】※下記電話番号より、ご連絡させていただく場合があります

健康管理センター	0270-23-6675
赤堀保健福祉センター	0270-20-2210
あずま保健センター	0270-62-9918
境保健センター	0270-74-1363
国民健康保険課	0270-27-2737

【動機付け支援】

医療機関で受ける場合

下記の表より医療機関を選び予約してください。

生活習慣の見直しを、医師や専門家（保健師や管理栄養士）がお話を伺います。

医療機関	所在地	TEL
安堀太田町クリニック	太田町	0270-75-2911
石井病院	波志江町	0270-21-3111
伊勢崎佐波医師会病院附属 成人病検診センター	下植木町	0270-26-7878
伊勢崎市民病院	連取本町	0270-25-5022
伊勢崎福島病院	鹿島町	0270-24-3456
伊勢崎健診プラザ ※	中町	0270-26-7000
神山クリニック	今泉町一丁目	0270-75-1122
久保医院	大正寺町	0270-32-0258
さとう内科クリニック	乾町	0270-61-8139
鶴谷病院	境百々	0270-74-0670
豊受診療所	馬見塚町	0270-32-0450
羽鳥こども医院	南千木町	0270-21-3535
原病院	境上武士	0270-74-0633
本多外科医院	東上之宮町	0270-23-8830
美原記念病院	太田町	0270-24-3355
もりむら内科	連取町	0270-75-6201
山崎整形外科内科医院	堀口町	0270-32-3411
山田外科内科医院	東本町	0270-25-1986
山田内科クリニック	大手町	0270-23-6666
ゆうあいクリニック	下触町	0270-30-7007
りんごの花クリニック	安堀町	0270-30-3151
宇津木医院	玉村町藤川	0270-64-7878
角田病院	玉村町上新田	0270-65-7171
ひぐち内科歯科クリニック	玉村町福島	0270-50-3733
ひらが脳神経外科	玉村町角刈	0270-30-2121

・※は、希望日の2週間以上前の予約が必要です

・都合により実施できない場合もありますので、希望される場合は必ず医療機関へお問い合わせください

【動機付け支援】

保健センターで受ける場合

各保健センターへ予約してください。

表記以外の日程をご希望の場合には保健センターへご相談ください。

お手軽健康チェック&食事相談

生活、食事、運動、どう変えればいいの？何を变えればいいの？何から始めればいいの？
あなたの疑問を保健師・管理栄養士と一緒に考えます。

【予約時間】

①午前9時30分～ ②午前10時～ ③午前10時30分～ ④午前11時～

◆印の日は、上記①～④の他に下記の時間が選べます。

⑤午後1時30分～ ⑥午後2時～ ⑦午後2時30分～ ⑧午後3時～

10月	
10月 4日 (金)	健康管理センター
10月 11日 (金)	あずま保健センター
10月 15日 (火)	境保健センター
10月 17日 (木)	赤堀保健福祉センター
◆10月 28日 (月)	健康管理センター

令和7年1月	
令和7年1月 14日 (火)	境保健センター
◆1月 15日 (水)	健康管理センター
1月 21日 (火)	赤堀保健福祉センター
1月 30日 (木)	あずま保健センター

11月	
11月 7日 (木)	健康管理センター
11月 14日 (木)	境保健センター
11月 15日 (金)	あずま保健センター
◆11月 25日 (月)	健康管理センター
11月 29日 (金)	赤堀保健福祉センター

令和7年2月	
令和7年2月 7日 (金)	境保健センター
◆2月 12日 (水)	健康管理センター
2月 14日 (金)	赤堀保健福祉センター
2月 19日 (水)	あずま保健センター

12月	
12月 6日 (金)	あずま保健センター
12月 11日 (水)	赤堀保健福祉センター
◆12月 12日 (木)	健康管理センター
12月 13日 (金)	境保健センター
12月 24日 (火)	健康管理センター

令和7年3月	
令和7年3月 3日 (月)	あずま保健センター
◆3月 6日 (木)	健康管理センター
3月 7日 (金)	境保健センター
3月 10日 (月)	赤堀保健福祉センター

予約は先着順です。定員がありますのでお早めにご連絡をお願いします。

【予約・問い合わせ先】※下記電話番号より、ご連絡させていただく場合があります

健康管理センター	0270-23-6675
赤堀保健福祉センター	0270-20-2210
あずま保健センター	0270-62-9918
境保健センター	0270-74-1363
国民健康保険課	0270-27-2737