

特定保健指導について

特定保健指導とは、国民健康保険加入者で特定健診を受けた人のうち、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる人に対して、専門スタッフ(医師、保健師、管理栄養士など)が生活習慣を見直すサポートをすることです。

◆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以上でかつ、血圧・脂質・血糖の検査値が一定の基準に該当する人が対象です。

※原則、血圧・脂質・血糖の薬を服用中の人は対象外です

◆費用は？

自己負担金無料です。



◆いつ、どこで受けられるの？

集団健診を受けた人

結果説明会の通知が届きます。指定された場所で特定保健指導を受けてください。

個別健診を受けた人(人間ドックを受けた人も含む)

利用券が届きます。実施場所が保健センターまたは指定医療機関を選択できます。事前に予約の上、利用券、国保資格が確認できるもの(マイナ保険証、資格確認書等)、健診結果通知表を持って特定保健指導を受けてください。

◆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昇します。)

動機付け支援(メタボ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、電話等で取組状況を確認します。

積極的支援(メタボのリスクが高い人の支援)

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、電話等で取組状況を確認します。

動機付け支援(指定医療機関で受ける場合)

下表から医療機関を選び、予約をしてください。

地区	実施医療機関	所在地	電話番号
北	さとう内科クリニック	乾町	0270-61-8139
	山田内科クリニック	大手町	0270-23-6666
殖蓮	つつみ内科医院	東本町	0270-25-1986
	伊勢崎佐波医師会病院成人病 検診センター	下植木町	0270-26-7878
	伊勢崎福島病院	鹿島町	0270-24-3456
茂呂	神山クリニック	今泉町一丁目	0270-75-1122
	羽鳥こども医院	南千木町	0270-21-3535
三郷	安堀太田町クリニック	安堀町	0270-75-2911
	りんごの花クリニック	安堀町	0270-30-3151
	石井病院	波志江町	0270-21-3111
	美原記念病院	太田町	0270-24-3355
宮郷	本多外科医院	東上之宮町	0270-23-8830
	もりむら内科	連取町	0270-75-6201
	伊勢崎市民病院	連取本町	0270-25-5022
名和	山崎整形外科内科医院	堀口町	0270-32-3411
	伊勢崎健診プラザ ※	中町	0270-26-7000
豊受	久保医院	大正寺町	0270-32-0258
	豊受診療所	馬見塚町	0270-32-0450
赤堀	ゆうあいクリニック	下触町	0270-30-7007
境	鶴谷病院	境百々	0270-74-0670
	原病院	境上武士	0270-74-0633
玉村	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
	ひらが脳神経外科	玉村町角瀨	0270-30-2121
	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週間前までに予約が必要です

・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(指定医療機関で受ける場合)

下表から医療機関を選び、予約をしてください。

地区	実施医療機関	所在地	電話番号
殖蓮	伊勢崎佐波医師会病院成人病 検診センター	下植木町	0270-26-7878
三郷	石井病院	波志江町	0270-21-3111
	美原記念病院	太田町	0270-24-3355
宮郷	本多外科医院	東上之宮町	0270-23-8830
	伊勢崎市民病院	連取本町	0270-25-5022
名和	伊勢崎健診プラザ ※	中町	0270-26-7000
境	鶴谷病院	境百々	0270-74-0670
玉村	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週間前までに予約が必要です

・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・積極的支援(保健センター等で受ける場合)

下表から希望の時間、場所及び日程を選び、保健センターへ予約してください。

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～

◆の日は、上記①～④のほか、下記⑤～⑧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～

場所・日程

保健センター	
令和8年	令和9年
10月 9日 (金)	◆ 1月27日 (水)
◆ 10月28日 (水)	2月24日 (水)
◆ 11月25日 (水)	3月10日 (水)
12月21日 (月)	

赤堀支所 保健業務窓口	あずま支所 保健業務窓口	境支所 保健業務窓口
10月13日 (火)	10月16日 (金)	10月20日 (火)
11月6日 (金)	11月16日 (月)	11月19日 (木)
12月9日 (水)	12月10日 (木)	12月16日 (水)
令和9年 1月8日 (金)	令和9年 1月15日 (金)	令和9年 1月21日 (木)
2月8日 (月)	2月10日 (水)	2月17日 (水)
3月3日 (水)	3月 5日 (金)	3月 8日 (月)

※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

【 予約・問い合わせ先 】 保健センター (大手町18番1号)
TEL 0270-27-6290 FAX 0270-27-6297
午前8時30分～午後5時15分 (土日・祝日・年末年始を除く)