

## ◆高崎市国保特定保健指導「からだすっきりサポート」

【対象者】高崎市国保特定健康診査・人間ドックの受診結果から、特定保健指導の対象となり、「からだすっきりサポート」のご案内が届いた人

【内容】高崎市の保健師・管理栄養士と面談し、生活習慣改善のための目標・行動計画を立て、3か月間支援を受けながら実践する。

【費用】無料

どこの会場で受けようか？  
お悩みの場合は、  
お気軽にお問い合わせください。



### 【日程・会場】

日程	曜日	時間	会場	
8月27日	火	①午前9:30~ ②午前10:45~ ③午後1:30~ ④午後3:00~ *については、 ④午後3:00~はなし	総合保健センター 4階 運動室	
8月29日	木			
9月20日	金			
9月25日	水			
10月24日	木			
*10月28日	月			
10月29日	火			
11月19日	火			
11月21日	木			
*11月25日	月			
12月14日	土			午後
12月20日	金			①午前9:30~
12月25日	水	②午前10:45~		
1月16日	木	③午後1:30~		

1月20日	月	④午後3:00~	
1月22日	水		
2月16日	日	午前	
2月20日	木		
2月21日	金	①午前9:30~	
2月26日	水	②午前10:45~	
3月17日	月	③午後1:30~	
3月18日	火	④午後3:00~	
3月26日	水		

\*申し込み：高崎市保健所健康課 027-381-6114

#### 新町地域

日程	曜日	時間	会場
11月29日	金	午後 詳細は申込時に調整	新町保健センター

\*申し込み：高崎市新町保健センター 0274-42-1241

#### 榛名・倉渕地域

日程	曜日	時間	会場
12月6日	金	午後 詳細は申込時に調整	榛名・倉渕 保健センター
2月18日	火		

\*申し込み：高崎市榛名・倉渕保健センター 027-374-4700

### 群馬地域

日程	曜日	時間	会場
11月28日	木	午後 詳細は申込時に調整	群馬保健センター
2月12日	水		

\*申し込み：高崎市群馬保健センター 027-373-2764

### 箕郷地域

日程	曜日	時間	会場
12月9日	月	午後 詳細は申込時に調整	箕郷保健センター
2月17日	月		

\*申し込み：高崎市箕郷保健センター 027-371-9060

### 吉井地域

日程	曜日	時間	会場
11月19日	火	午後 詳細は申込時に調整	吉井保健センター
2月21日	金		

\*申し込み：高崎市吉井保健センター 027-387-1201

※医療機関での特定保健指導希望の場合は、利用券案内の医療機関一覧表をご確認ください。

※下記 URL または右記 QR コードでも申し込み可能です。

<https://logoform.jp/form/h8ij/675032>



お問い合わせ・申し込み：

高崎市総合保健センター4階

高崎市保健所 健康課 健康づくり担当 電話番号：027-381-6114