

## ◆令和 7 年度 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・人間ドックを受診した結果、特定保健指導の対象になった人

【内容】保健師や管理栄養士との面談で生活習慣を振り返り、3 か月間の生活習慣改善にチャレンジ

【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 28 日  | 木  | ①午前 9 : 30 ~<br>②午前 10 : 45 ~<br>③午後 1 : 30 ~<br>④午後 3 : 00 ~ | 高崎市総合保健センター |
| 8 月 29 日  | 金  |                                                               |             |
| 9 月 17 日  | 水  |                                                               |             |
| 9 月 30 日  | 火  |                                                               |             |
| 10 月 22 日 | 水  |                                                               |             |
| 10 月 27 日 | 月  |                                                               |             |
| 11 月 20 日 | 木  |                                                               |             |
| 11 月 26 日 | 水  |                                                               |             |
| 11 月 30 日 | 日  | 午前                                                            |             |
| 12 月 22 日 | 月  | ①午前 9 : 30 ~<br>②午前 10 : 45 ~<br>③午後 1 : 30 ~<br>④午後 3 : 00 ~ |             |
| 12 月 24 日 | 水  |                                                               |             |
| 1 月 23 日  | 金  |                                                               |             |
| 1 月 27 日  | 火  |                                                               |             |
| 1 月 29 日  | 木  |                                                               |             |
| 2 月 15 日  | 日  |                                                               |             |
| 2 月 20 日  | 金  | ①午前 9 : 30 ~<br>②午前 10 : 45 ~<br>③午後 1 : 30 ~<br>④午後 3 : 00 ~ |             |
| 2 月 24 日  | 火  |                                                               |             |
| 2 月 26 日  | 木  |                                                               |             |
| 3 月 17 日  | 火  |                                                               |             |
| 3 月 23 日  | 月  |                                                               |             |
| 3 月 25 日  | 水  |                                                               |             |

\*申込み先：高崎市保健所健康課 027-381-6114

### 箕郷地域

| 日程    | 曜日 | 時間              | 会場       |
|-------|----|-----------------|----------|
| 12月1日 | 月  | 午後<br>詳細は申込時に調整 | 箕郷保健センター |
| 2月19日 | 木  |                 |          |

**\*申し込み先：高崎市箕郷保健センター 027-371-9060**

### 群馬地域

| 日程     | 曜日 | 時間              | 会場       |
|--------|----|-----------------|----------|
| 11月28日 | 金  | 午後<br>詳細は申込時に調整 | 群馬保健センター |
| 2月10日  | 火  |                 |          |

**\*申し込み先：高崎市群馬保健センター 027-373-2764**

### 新町地域

| 日程    | 曜日 | 時間              | 会場       |
|-------|----|-----------------|----------|
| 12月4日 | 木  | 午後<br>詳細は申込時に調整 | 新町保健センター |

**\*申込み先：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2日 | 火  | 午後<br>詳細は申込時に調整 | 榛名・倉渕<br>保健センター |
| 2月18日 | 水  |                 |                 |

**\*申し込み先：高崎市榛名・倉渕保健センター 027-374-4700**

### 吉井地域

| 日程     | 曜日 | 時間              | 会場       |
|--------|----|-----------------|----------|
| 11月18日 | 火  | 午後<br>詳細は申込時に調整 | 吉井保健センター |
| 2月9日   | 月  |                 |          |

**\*申し込み先：高崎市吉井保健センター 027-387-1201**

※上記会場のほか、医療機関で特定保健指導を受けることもできます。

医療機関をご希望の場合は、利用券案内の医療機関一覧表をご確認ください。

#### 問い合わせ先

高崎市保健所 健康課 健康づくり担当 電話番号：027-381-6114  
(高崎市総合保健センター4階)