

◆令和8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21日	金	①午前9：30～ ②午前10：45～ ③午後1：30～ ④午後2：45～	高崎市総合保健センター
8月27日	木		
9月18日	金		
9月29日	火		
10月20日	火		
10月26日	月		
11月25日	水		
11月26日	木		
11月29日	日	午前	
12月22日	火	①午前9：30～ ②午前10：45～ ③午後1：30～ ④午後2：45～	
12月24日	木		
1月22日	金		
1月25日	月		
1月27日	水		
2月14日	日		
2月17日	水	①午前9：30～ ②午前10：45～ ③午後1：30～ ④午後2：45～	
2月25日	木		
2月26日	金		
3月17日	水		
3月23日	火		
3月25日	木		

* 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2日	水	午後 詳細は申込時に調整	箕郷保健センター
2月15日	月		

*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25日	水	午後 詳細は申込時に調整	群馬保健センター
2月8日	月		

*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3日	木	午後 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
11月26日	木	午後 詳細は申込時に調整	榛名・倉渕 保健センター
2月9日	火		

*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19日	木	午後 詳細は申込時に調整	吉井保健センター
2月12日	金		

*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覧ください。

問い合わせ先

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