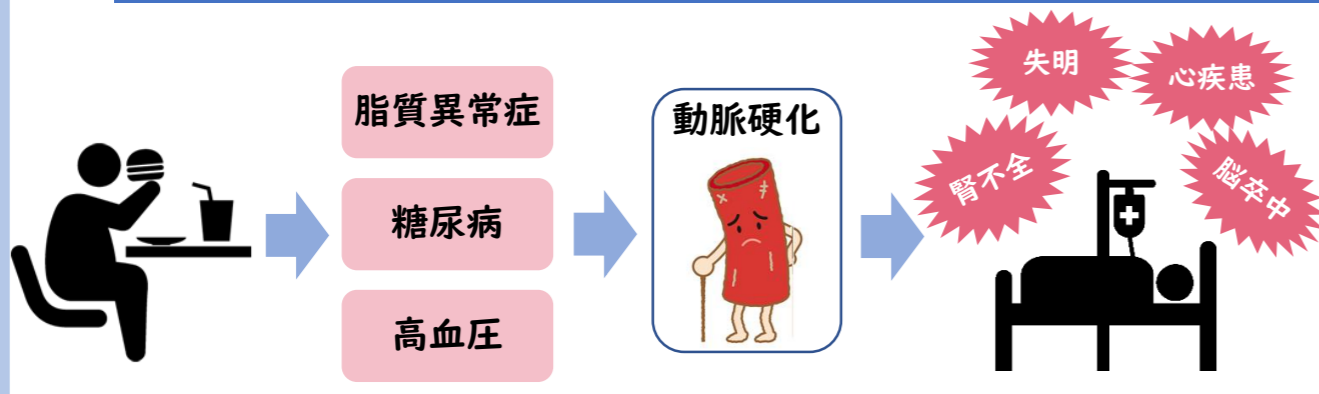


 **生活習慣病は知らないうちに進行し大病を招きます。**



生活習慣病は
日本人の死因の半分を引き起こす病気です。

生活習慣を見直して発症・進行を防ぎましょう！


『カラダ改善プログラム』は

あなたの「**変わりたい気持ち**」に応えます！！


ここ数年、だんだん
血圧が上がってきて
心配だな…

最近、血糖値が
気になってきたけど、
どんな食事をしたら
良いのかな…

専門家である
パートナーが
健康づくりを
一緒に応援します！！



そろそろ運動を
始めようかな。
でも一人だと
なかなか続かなくて…



ご不明な点、
ご不安なこと等が
ございましたら、
お気軽にご連絡
ください。

株式会社日本サポートサービス 保健指導業務担当係
〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台2-9
サイコーココロ
☎ **0120-315-556** (受付時間/平日9:00~17:00)
*この番号からお電話をおかけします。


戸田市 保険年金課 (戸田市国民健康保険)
〒335-8588 戸田市上戸田1丁目18番1号
☎ 048-299-6727

戸田市国民健康保険「特定保健指導」

きちんと食べてきちんと動く

**カラダ改善
プログラム**

無料



この通知を受け取った方のみ、ご利用いただけます

あなたに合ったカラダ改善のためのプログラム作りを
専門スタッフ(※)がお手伝いし、目標達成に向けてサポートします。
※ 専門の研修を受講した管理栄養士・保健師

STEP 1

面接方法を
お選びください。

戸田市役所で面接






オンラインで面接




スマートフォンやパソコンで

STEP 2

いずれかの
方法で
お申し込み
ください。

1	 電話	サイコー ココロ 0120-315-556
2	 郵送	希望日時・会場・方法を記入し、 返信用封筒に入れて郵送してください。
3	 Web (2次元コード)	申込みフォームから、24時間 いつでも申込みできます。 https://ws.formzu.net/dist/S57830871/


申込み用
2次元
コード 

※日程等は申込書をご覧ください

STEP 3

日程決定のご連絡を
お待ちしております。

日程が決まりましたら、ハガキにてお知らせします。
面接の日時・場所・持ち物をご確認ください。

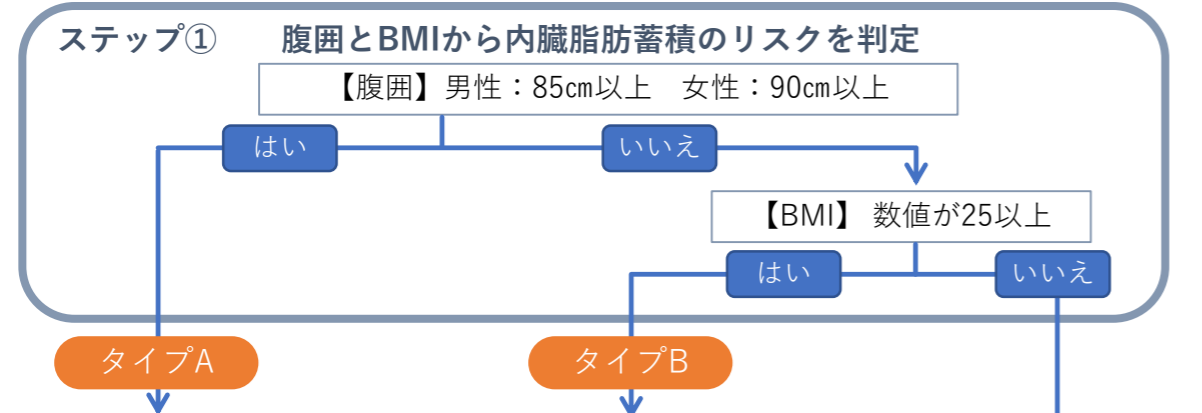


『カラダ改善プログラム』では、こんなサポートが受けられます！

特定健診等の結果から、あなたは
今年度の特定保健指導の対象です！

特定保健指導は、生活習慣病の発症リスクが高く、
生活習慣の改善による予防効果が期待できる方が対象となります。

対象者判定方法



ステップ② 診断結果と問診票からリスク数を判定

- ① 血糖：ヘモグロビンA1c 5.6%以上
- ② 脂質：中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール 40mg/dl未満
- ③ 血圧：収縮期血圧 130mmHg以上 拡張期血圧 85mmHg以上
- ④ 喫煙歴：①～③が1つでもある場合に、リスクとしてカウント

特定保健指導の対象
ではありません

ステップ②の
リスクはどれも
あてはまらない

タイプAでステップ②のリスクが 1つ
タイプBでステップ②のリスクが 1～2つ

タイプAでステップ②のリスクが 2つ以上
タイプBでステップ②のリスクが 3つ以上

リスク
中 「動機づけ支援」
の対象です

特定保健指導
対象者

リスク
大 「積極的支援」
の対象です

えらべる！2つの面接方法

ICT（オンライン）型

インターネット環境下でカメラ付のスマートフォン、
タブレット、PCを使用することで、いつでも、どこ
でも初回面接の実施が可能です。

指定された日程ではなく、休日や夜間などご都合に合
わせた日時をご相談の上、設定いたします。

ご準備いただくもの

- ・通信機器：カメラ付のスマートフォン、タブレット、PCなど
- ・Wi-Fi環境：通信費用はご利用者様の負担となります。

会場（対面）型

市役所の会議室等で面接をします。

予約した日時に会場に行くだけな
ので、スマートフォンやパソコン
の操作が不安な方におすすめです。

実施内容 実施方法



内容

メタボリックシンドロームを理解し、日頃の
食生活や運動習慣を振り返り、生活習慣改善の
目標や計画を考えます。
保健師や管理栄養士などが面接し、
サポートします。(40分程度)

約3か月間、自分で立てた目標や計画を
実践します。
必要に応じて、担当スタッフが途中経過
を確認しサポートします。

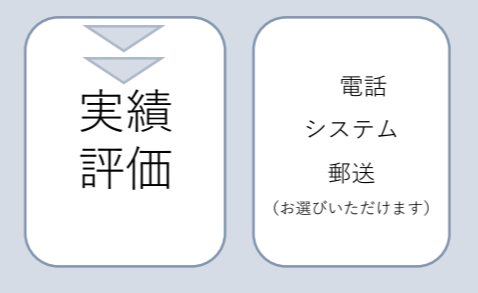
健康管理システムでご自身の食事や運動管理ができます！
(※特定保健指導利用者は1年間利用できます)

日々の食事のカロリーやバランスが
分かり記録ができます！

体重などの変化がグラフで
確認できます！

メッセージ機能を使って
専門職とやりとりが
できます！

※健康管理システムを使用しなくても特定保健指導は受けられます。



初回面接で設定した目標や計画が達成できたか
を確認します。
(初回面接から3か月後以降)

さらに...
最後まで終了した方全員に、戸田市国保オリジナルグッズをプレゼント！

特定保健指導実施期間中に、戸田市国民健康保険の資格を喪失した場合には、その時点で指導終了となります。