


指定された日時で面接可能な方

(面接会場は各区役所、総合支所になります)

※各事業所で面接をしたい方は2~3ページをご覧ください。



けんせい
健生株式会社

受付電話 **☎022-779-7780**
月~金曜日 9時~17時

事業者からのPR

区役所・総合支所が会場なので
通いやすく続けやすい!
あなたの「こうなりたい!」を応援

プロジェクト **健康の達人プロジェクト2022**

開催時間 月~金曜日 9時~15時
初回面接は45分程

支援期間 **3~6カ月間**

めざすは血管若返り

満足度 **99.9%! ... 3つの理由**

- ★ 経験豊富なスタッフがサポート
- ★ 健診結果をしっかりと分析
- ★ 食事バランス・運動習慣を「見える化」

※令和3年度の利用者のうち、最終評価まで参加した者の満足度

面接日 お住まいの区役所・総合支所以外でも受けられます。※青葉・宮城野・若林・太白区役所は、公共交通機関でお越しください。

月	青葉区役所	宮城総合支所	宮城野区役所	若林区役所	太白区役所	秋保総合支所	泉区役所
7月	26日(火)		6日(水) 27日(水)	4日(月) 22日(金)	15日(金) 29日(金)		13日(水) 26日(火)
8月	22日(月)	23日(火)	17日(水) 31日(水)	5日(金) 25日(木)	26日(金)	24日(水)	8日(月)・23日(火) 30日(火)
9月	21日(水)		7日(水) 20日(火)	6日(火) 22日(木)	1日(木)・5日(月) 16日(金)		14日(水)
10月	27日(木)		11日(火) 19日(水)	7日(金) 20日(木)	7日(金)・17日(月) 31日(月)		5日(水) 19日(水)
11月	24日(木)	17日(木)	9日(水) 22日(火)	7日(月) 22日(火)	18日(金)	17日(木)	1日(火)・14日(月) 29日(火)
12月	21日(水)		7日(水)	13日(火)	2日(金) 16日(金)		14日(水)
1月	27日(金)		25日(水)	19日(木)	20日(金)		11日(水) 25日(水)
2月	24日(金)		1日(水) 22日(水)	6日(月) 21日(火)	3日(金) 17日(金)		7日(火) 20日(月)
3月	27日(月)	13日(月)	1日(水) 20日(月)	6日(月) 24日(金)	3日(金)・10日(金) 17日(金)・27日(月)	15日(水)	7日(火) 22日(水)

特定保健指導のお問い合わせ

仙台市健康福祉局保険年金課(電話:214-8351)または各区役所・総合支所へ面接予約については、各事業所にお問い合わせをお願いします。

区役所・総合支所	所在地	電話	担当課
青葉区役所	青葉区上杉1丁目5-1	022-225-7211	家庭健康課 健康増進係
青葉区宮城総合支所	青葉区下愛子字観音堂5	022-392-2111	保健福祉課 保健係
宮城野区役所	宮城野区五輪2丁目12-35	022-291-2111	
若林区役所	若林区保春院前丁3-1	022-282-1111	家庭健康課 健康増進係
太白区役所	太白区長町南3丁目1-15	022-247-1111	
太白区秋保総合支所	太白区秋保町長袋字大原45-1	022-399-2111	保健福祉課 保健係
泉区役所	泉区泉中央2丁目1-1	022-372-3111	家庭健康課 健康増進係

※国民健康保険被保険者の資格がなくなったときには、利用することができません。
 ※この特定保健指導で得た個人情報は、各区家庭健康課・各総合支所保健福祉課が行う健康教室などの案内、または個人情報を特定できない統計資料として使用されることがありますが、目的外に使用することはありません。
 ※積極的支援に該当した方へ特定保健指導の利用をすすめる通知や電話をすることがあります。

仙台市 一国民健康保険一 あなたの健康応援プロジェクト

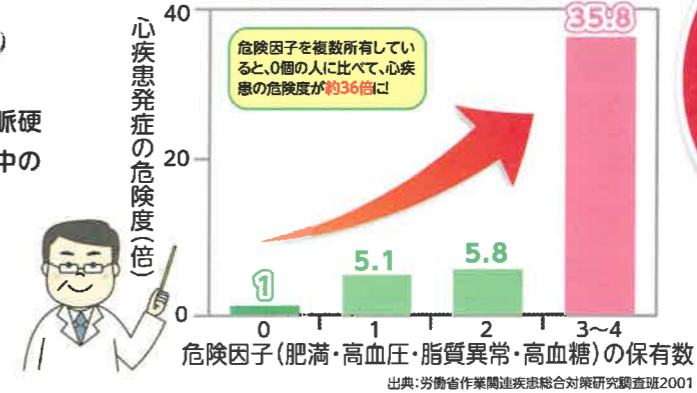
令和4年度 積極的支援利用ガイド

申込締切 **令和5年3月17日(金)**

約3万円相当の
保健指導が
無料で
利用できます

ご存知ですか?

検査値が少し高い程度でも、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中の危険性が高まります。



利用方法

通院中または健診の結果で「要医療」の項目があった場合等は、医師に特定保健指導(積極的支援)を受けてもよいかご確認ください。

STEP 1 事業者を選ぶ

●2~4ページの4つの事業者から利用したい事業者を一つ選びます。

STEP 2 電話で事業者に直接申し込む

●お手元に緑色の「令和4年度国民健康保険特定保健指導利用券(積極的支援)」を準備し、ご自身で初回面接日の予約をします。
※オンラインでの面接が可能な事業所もあります。

STEP 3 初回面接を受ける

●初回面接で3~6カ月後の目標腹囲・体重を決めます。
●目標を達成するための生活習慣改善の行動計画(食事と運動)を担当者(保健師・管理栄養士等)と一緒に考えましょう。

予約: 月 日 時 分~

会場:

まずは、今までの生活習慣を振り返るところから一緒に始めましょう!

3~6カ月後...

専門職のサポートで目標に取り組む

●面接や電話、手紙等で担当者からのサポートを受けながら3~6カ月、取り組みを継続します。

取り組みの成果を確認

●面接や電話であなたの取り組み成果を、担当者と一緒に確認します。

利用した方の声

食生活を改善できた **91.9%**

身体活動を改善できた **77.2%**

利用満足度 **99.3%**

※令和2年度の利用者のうち、最終評価まで利用した149名の改善状況と満足度。

積極的支援事業者一覧

自分の都合に合わせて面接日を決めたい方
(面接会場は各事業所になります)

※裏面にも事業所がございます。お申込みは各事業所の受付電話へお願いします。

オンライン面接が可能な事業所には
こちらのマークがついています。

申込締切
令和5年3月17日(金)

一般財団法人 宮城県予防医学協会

プロジェクト スッキリプロジェクト

開催時間 月～金曜日 10時30分～15時30分
(土曜日は要相談)
初回面接は30～60分程

支援期間 3～6カ月間

受付電話 ☎022-262-2621
月～金曜日 10時～16時

事業者からのPR メジャーをプレゼント！
ご希望の方は、内臓脂肪測定(CT)を実施します。
※料金3,850円(税込・要予約)

健康的な生活習慣を私たちと一緒に考えてみませんか？

メタボを改善するために、保健師、管理栄養士がひとりひとりに合わせた個別支援でサポートします！
生活習慣改善からだスッキリ！お腹まわりスッキリ!! 目指してみませんか？

- 選べる支援
面談、電話、手紙支援から選べます
- メジャーをプレゼント
- ご希望の方には、**有料**で内臓脂肪測定(CT)実施

参加者からの声

考えて
食べるようになった



体調が良くなった

かわいい服を
買うようになった



健診結果が
楽しみのになった

面接会場 青葉区上杉1丁目6番6号 イースタンビル5階



地下鉄南北線「北四番丁駅」、仙台市営バス「二日町北四番丁」下車 徒歩2分
公共交通機関でお越しください。

公益社団法人 宮城県医師会 宮城県医師会健康センター

プロジェクト みつめよう!!あなたの身体を

開催時間 月～金曜日 13時～15時30分
(平日午前と土曜日は要相談)
初回面接は30～60分程

支援期間 3～6カ月間

受付電話 ☎022-256-8601
月～金曜日 13時～16時

事業者からのPR 選べる2つのコースであなたをサポート！
○忙しいあなたには……「電話コース」
○じっくり取り組みたいあなたには……「面接コース」

参加者の声

- 自分が食べ過ぎていることに気がつくことができました
- 無理なく減量することに成功できて自分でも本当にびっくりしました



一目であなたの生活の振り返りができる ライフスタイル分析シートをプレゼント!

宮城 太郎 様 積極的支援

食事バランスガイド

<1日の食事>

<間食>

<飲酒>

<喫煙>

<休養>

<健康意識>

<食事の傾向>

面接会場 宮城野区安養寺3丁目7番5号



仙台市営バス「安養寺三丁目」下車 徒歩1分
駐車場/あり

公益財団法人 宮城県結核予防会

プロジェクト 手に入れよう!健康な未来を

開催時間 月～金曜日 9時～16時
初回面接は30～60分程

支援期間 3～6カ月間

受付電話 ☎022-719-5196
月～金曜日 9時～17時

事業者からのPR “体組成測定(2回)”で身体の変化を確認できます。
面接と電話であなたの目標達成を応援します!

今日からの健康づくりが あなたの未来の健康につながります

- **体組成測定**
身体の筋肉量や脂肪量が一目で分かり、無理のない目標設定の参考に。
- **サポートグッズをプレゼント**
食事・運動の改善ポイントをまとめたパンフレットと腹囲測定用メジャーであなたの続ける気持ちをサポート。



Aさん(40代・女性)の改善例

- 【生活改善内容】**
- 食事: 甘い飲み物や夕食後のお菓子を控えた。
 - 運動: 外出時は車を遠くの駐車場に停めて歩くようにした。ストレッチをこまめに実施した。
- 【結果】** 体重-4.6kg / 腹囲-4.5cm
- 【感想】** お菓子のカロリーを意識し、外食は揚げ物を控える等、食生活を意識するようになった。

オンライン面接をご希望の方へ

オンライン面接は、ご自身でパソコンをご準備いただき、「Zoom」を使用して行います。ご予約の際に保健指導担当者にご相談ください。



面接会場

<p>複十字健診センター 青葉区中山吉成2丁目3番1号</p> <p>仙台市営バス「仙台大観音前」下車 徒歩5分 駐車場/あり</p>	<p>健康相談所 興生館 青葉区宮町1丁目1番5号</p> <p>JR仙台駅から徒歩10分 公共交通機関でお越しください。お車の場合はご相談ください。</p>
--	--