

特定保健指導 「カラダ改善 サポートコース」

問い合わせ＝健康長寿課成人保健係（☎内線 267）



ご存じですか

「カラダ改善サポートコース」

わたらせ健診や国保人間ドックの結果、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善が必要な人を対象に、かかりつけ医師や保健師・管理栄養士などが、3か月後に理想の体重や腹囲になれるよう、コツをお伝えするコースです。

対象者には

ご案内を郵送します

対象者には「カラダ改善サポートコースのご案内」を10月上旬から順次郵送します。利用を希望する人は検診（健診）や人間ドックを受けた保険医療機関、または健康長寿課へ電話で予約してください。

また、集団検診当日に、「カラダ改善サポートコース」を利用できるようになりました。該当する人には、当日ご案内をさせていただきます。

利用した人から

メッセージをいただきました

「このコースの話を聞いて、負けないぞという気持ちを持って始めることができました。散歩や食事に気をつけるなどの取り組みを毎日続け、3週間後くらいから効果を感じることができました。マイナス5キログラムの減量に成功し、今も気をつけ続けています。今回の利用はきっかけの一つでしたが、自分のために頑張ることができました。」（50代・男性）

きりゅう健康ポイント事業
「100点チャレンジ」

自分が立てた健康目標を達成すると、1ポイント貯めることができます。100ポイント貯めると、市内37店舗で使えるお得な「サービス券」をプレゼントします。※「100点チャレンジ」には「100点チャレンジカード」が必要です。

対象

市内に居住、通勤、通学している20歳以上（平成15年4月1日までに生まれた人）であり、令和4年度に、市や勤務先で検診（健診）を受けている、または、受ける予定の人。

チャレンジカードを 配布しています

わたらせ健診や国保人間ドックの受診券と一緒に郵送しました。お手元がない人は、直接、健康長寿課成人保健係（市役所1階）、新里町保健文化センター、黒保根町保健センターでお受け取りください。
カード配布期間 令和5年3月31日（金）まで

サービス券が使えます

左下のステッカーが貼つてある店舗で、サービス券が使えます。詳しくは市ホームページをご確認ください。

