特定保健指導の利用方法

ご利用の流れ

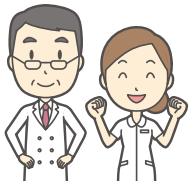
動機付け支援
（見守りコース）

積極的支援
（がっちりサポートコース）

予 約

「特定保健指導実施機関一覧」から利用先を一つ選び、
電話で予約してください。

初回面接



あなたの生活習慣のなかで、できることから取り組めるように
医師・保健師・管理栄養士・看護師がアドバイスをします。

当日の持ち物

① 特定保健指導利用券（オレンジ色）
② マイナ保険証・資格確認書等
③ 横須賀市特定健康診査票
（特定健診の結果が分かるもの）

当日の流れ

① 体重、血圧、腹囲測定
② これまでの生活習慣の振り返り
③ 実践可能な改善計画と目標の設定
④ スケジュール確認

初回面接終了後に提携スポーツクラブの
利用券をお配りしています

自主的に実行

継続支援
メール・電話または面接でサポートします。
状況により計画を見直します。

最終評価（3か月以上）

身体状況や生活習慣に変化が見られたかを確認・評価します

日々の生活の中で、自分の身体のことは後回しになっていませんか？生活習慣の乱れから知らず知らずに病気のリスクは高まっています。

５年後１０年後も健康な身体で過ごせるように、今からよい習慣を身につけましょう！！

今がお申し込み（身体改善）のチャンスです!!

お問合せ　横須賀市 民生局健康部健康管理支援課 国保特定健診担当　電話：046-822-8227