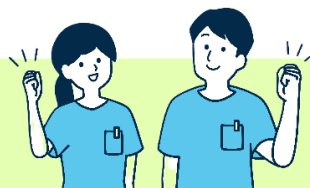


保健師・管理栄養士が



あなたの健康づくりをサポートします

対象

- ① 仙台市国民健康保険に加入している40～64歳の方
- ② 特定健康診査の結果、積極的支援に該当した方



1. ご予約の流れ（※宮城県結核予防会をご利用の場合）

健診結果を受け取る

健康診断を受診した医療機関で
下記の書類を受け取ります。

- ・健診結果通知書
- ・特定保健指導利用券

※利用券は緑色の用紙



特定保健指導を予約する

2種類の予約方法のうち、いずれかの方法
でご予約ください。
「健診結果通知書」と「特定保健指導利用券」
をお手元にご準備ください。

- ① 予約専用二次元コードを読み込む



- ② 電話

【予約専用電話番号】

022-719-5196



※「仙台市特定保健指導の予約です」と
お伝えください。

※ 受付時間：平日9時～17時

予約完了

2. ご予約後の特定保健指導の流れ（※宮城県結核予防会をご利用の場合）

初回支援当日の持ち物

- ・ 健診結果通知書
- ・ 特定保健指導利用券(緑色の用紙)
- ・ マイナ保険証(健康保険証利用登録がされたマイナンバーカード)、または資格確認証

[費用]

無料

受付～初回支援

受付

実施施設の窓口で番号札を取り、順番になりましたら「特定保健指導で来ました」とお伝えください。

マイナ保険証等を確認いたします。

初回支援(約 60 分)

尿検査(尿ナトカリ比測定)、体組成測定、腹囲測定、血圧測定を行い、その後面談を実施します。

[尿ナトカリ比測定]

塩分と野菜の摂取
バランスが分かる！

[体組成測定]

筋肉量と脂肪量が
ひと目で分かる！

面談では、保健師・管理栄養士と一緒に現在の生活状況を振り返り、無理のない目標や行動計画を考えます。

[サポートグッズをプレゼント]

メジャーとパンフレットで
あなたの目標達成をサポート！



継続支援

電話や手紙で定期的に腹囲・体重・生活習慣の変化を振り返ります。必要に応じて目標や行動計画を修正しながら継続的に生活改善に取り組みます。



最終支援

(初回支援から 3 か月以降)

面談で最終支援を行います。初回支援と同様尿検査(尿ナトカリ比測定)、体組成測定、腹囲測定・血圧測定を行います。目標や行動計画の達成状況を確認、特定保健指導終了後も生活改善が継続できるように一緒に考えます。

