

相談・利用料

無料

費用はかかりません

はじめよう！健康活動

（特定保健指導）



対象

40歳～74歳の方

特定健診の結果で、「腹囲」「高血圧・高血糖・脂質異常に該当する数値」「喫煙習慣」による基準に該当した方に特定保健指導を実施しています。

※服薬中(血圧・血糖・脂質)の方は対象になりません

対象の方には

ご案内をお送りします



かんたん！3分で完了！
ホームページで予約する▲

Before



After



実施
期間

令和 8 年 9 月 ～ 令和 9 年 5 月

上記期間内でご都合に合わせてご利用いただけます。

参加特典

- ☑ 市民総合体育館のジム＆スタジオの利用が
最大8回分無料(1回2時間)
- ☑ 血管年齢などを測定できる測定会

など 様々な特典をご用意しています



保健師・管理栄養士によるサポート

**あなたの「これから」を
一緒に考えます。**

オンライン※・対面
どちらもOK

※オンライン面談ご希望の場合でも初回面談は対面での実施になります。

