



40代以降は要注意

あなたは大丈夫？すでに血管が傷んでいるかも？

- ✓ おなかまわりが気になる
- ✓ 中性脂肪が高め
- ✓ 血圧が高め
- ✓ HDLコレステロールが低め
- ✓ 血糖値が高め
- ✓ たばこを吸っている

放っておくと動脈硬化が進む可能性があります

健 健診を「受けたまま」になっていませんか？

令和6年度 仙台市特定健診受診者の4人に1人がメタボリックシンドロームに該当していました。メタボを改善せず、そのままの生活を続けた場合生活習慣病が進行し、将来的には脳卒中・心筋梗塞・腎不全など命に関わる大きな病気になるリスクが高くなってしまいます。そうなる前に、プロのサポートで一緒にあなただけの改善プログラムを考えませんか？



今が改善のチャンス！あなた専用のプログラムを考えます！

あなた専用プログラムの詳細は中面へ

仙台市国民健康保険

令和8年度 積極的支援利用ガイド

あなただけのパーソナルプラン



体のプロと考えるあなた専用プラン



おやつを食べすぎをなんとかしたい



自分に合った方法で無理せずやせたい



自分の食べている食事内容をみてほしい



コンビニやランチの選び方が知りたい



健診の数値を改善したい



今回の健康診断(特定健診)の結果、あなたは特定保健指導の対象者になりました。健康な未来は今日の選択から。特定保健指導にぜひお申込みください！

保健師・管理栄養士の専門家があなたをサポートします あなた専用プログラムの始め方



とっても簡単! 3ステップ

1 事業者を選ぶ

5か所の事業者から利用したい場所を選べます

2 申し込む

選んだ事業者へ直接電話で申し込みます

3 利用する

専門家と一緒に改善プランをスタートします

1 事業者を選ぶ

1 公益財団法人 宮城県結核予防会

申込方法 **022-719-5196**
[月~金曜日] 9時~17時

開催時間 [月~金曜日] 9時~16時
初回面接は60分程

各事業者の特色

- GOOD POINT** 筋肉量・脂肪量がひと目でわかる! **体組成測定**
- GOOD POINT** 高血圧予防・改善のきっかけに! **尿ナトリウム測定(尿検査)**
- GOOD POINT** サポートグッズでやる気アップ! **パンフレットメジャー**

面接会場 ※以下2か所からお選びください

複十字健診センター 健康相談所 興生館

青葉区中山吉成2-3-1 青葉区宮町1-1-5

- 仙台大観音前バス停より徒歩5分
- 仙台駅より徒歩10分
- 駐車場あり **OK**
- 駐車場台数制限あり **OK**



2 公益社団法人 宮城県医師会健康センター

申込方法 **022-256-8601**
[月~金曜日] 13時~16時

開催時間 [月~金曜日] 9時~15時半
土曜をご希望の方は要相談
初回面接は30~60分程

各事業者の特色

- GOOD POINT** 電話または面接の選べるコースで健康づくりをサポート!
- GOOD POINT** ご希望の方には血液検査(3,080円税込)を実施。取り組みの効果を検査数値で確認できます! ※要予約

GOOD POINT 生活習慣の振り返りができるライフスタイルシートをプレゼント!

面接会場 宮城野区安養寺 3-7-5

- 安養寺三丁目バス停より徒歩1分
- 駐車場あり **OK**



3 一般財団法人 宮城県予防医学協会

申込方法 **022-262-5816**
[月~金曜日] 10時~16時

開催時間 [月~金曜日] 10時半~15時半
土曜をご希望の方は要相談
初回面接は30~60分程

各事業者の特色

- GOOD POINT** 面接、電話、手紙支援が選べます。
- GOOD POINT** メジャー・カロリーブックをプレゼント!
- GOOD POINT** ご希望の方は内臓脂肪測定(CT) (3,850円税込)を受けることができます。 ※要予約

面接会場 青葉区上杉1-6-6 イースタンビル5階

- 地下鉄北四番丁駅二日町北四番丁バス停より徒歩2分
- 駐車場なし **NG**
- ※近隣の駐車場をご利用ください



4 けんせい 健生株式会社

申込方法 **022-779-7780**
[月~金曜日] 9時~17時

開催時間 [月~金曜日] 9時~16時
初回面接は45分程

各事業者の特色

- GOOD POINT** 区役所・総合支所が会場なので通いやすく続けやすい!
めざすは! 血管若返り

面接会場 区役所・総合支所

■駐車場あり **OK** ※混雑している場合があります。

	青葉	宮城野	若林	太白	泉	宮総	秋保
7月	6[月]	29[水]	13[月]	7[火] 24[金]	8[水]	30[木]	8[水]
8月	25[火]	27[木]	7[金]	21[金]	6[木]		
9月	17[木]	18[金]	8[火]	1[火] 29[火]	14[月]	8[火]	10[木]
10月	21[水]	13[火] 28[水]	9[金] 20[火]	16[金]	8[木] 26[月]		
11月	26[木]	11[水]	9[月] 26[木]	4[水] 27[金]	12[木]	6[金]	12[木]
12月	18[金]	9[水]	10[木]	1[火] 18[金]	9[水] 21[月]		
1月	12[火]	27[水]	22[金]	12[火] 19[金]	26[火]	14[木]	19[火]
2月	8[月]	9[火]	9[火] 25[木]	5[金] 19[金]	18[木]		26[金]
3月	24[水]	5[金] 12[金] 17[水]	8[月] 25[木] 30[火]	2[火] 19[金] 25[木] 29[月]	1[月] 24[水]	15[月]	

5 ウエルシア薬局株式会社



申込方法 **022-353-7871**
[毎日] 9時~20時

開催時間 [毎日] 9時~20時
初回面接は30~60分程

各事業者の特色

- GOOD POINT** 地域の薬局ならではの! 日常生活の「ついで」に利用できます!
- GOOD POINT** 土・日・祝日や平日の夜間も! あなたのタイミングで利用できます。
- GOOD POINT** 対象者様の状況に応じて健康食品等(2,000円相当)を提供します。

GOOD POINT アプリおよび電話等を活用し、生活リズムに応じて柔軟な対応が可能です。気軽に利用できます。

オンライン面接OK

面接会場 若林区沖野 2-16-20

- 沖野三丁目バス停より徒歩3分
- 駐車場あり **OK**



2 申し込む

電話で予約する 上記の事業者へ直接電話でお申込みください。

- ・お申込みの際は、結果通知書と特定保健指導利用券をご準備ください。
- ・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。

詳細はコチラ



3 利用する

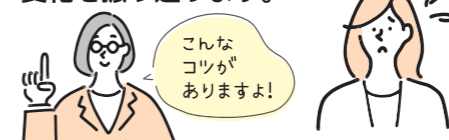
初回面接

今のカラダの状態を知り、保健師・管理栄養士と一緒に無理のないプランを考えます。



3ヶ月間

体重や血圧、生活習慣の変化を振り返ります。



3ヶ月後

効果を確認します。

