

3 医療機関を希望の方

- 区内医療機関の医師、保健師、管理栄養士等による支援が受けられます。
- 支援の内容については、ご希望の医療機関に電話にてお問い合わせください。
- 支援の区分は利用券「特定保健指導区分」をご確認ください。

積極的支援 動機付け支援 動機付け支援相当

※治療及び検査等が必要な場合は、保険診療扱い（有料）となります。



新宿区特定保健指導実施機関一覧

積：積極的支援 動：動機付け支援・動機付け支援相当

No.	名 称	区分	住 所	電話番号
1	四谷・長島クリニック	— 動	若葉1-4-7	03-5368-1686
2	幸楽メディカルクリニック	積 動	新宿1-8-11	03-3355-0282
3	花園医院	— 動	新宿1-30-6	03-3351-6957
4	藤村内科外科クリニック	積 動	新宿5-10-12 豊衆ビル	03-3351-0575
5	芙蓉診療所成人病医学センター	積 動	新宿5-14-5	03-3350-6731
6	神楽坂内科・脳神経内科クリニック	積 動	神楽坂6-42 神楽坂喜多川ビル1F	03-6280-7582
7	東京新宿メディカルセンター	積 動	津久戸町5-1	03-3269-8118
8	内科すずきクリニック	— 動	山吹町295 杉山ビル1F	03-5227-3133
9	春日メディカルクリニック	— 動	山吹町334 セブンファイブビル1F	03-5206-5515
10	宮田胃腸内科皮膚科クリニック	— 動	百人町1-11-2 MOMOビル2F	03-5937-0668
11	東京山手メディカルセンター	積 動	百人町3-22-1	03-3364-0251
12	東新宿クリニック	積 動	大久保1-11-3 大東ビル3F	03-6233-8581
13	とやま内科クリニック	積 動	大久保2-1-1 サントーク大久保201	03-5287-6171
14	おおくぼ戸山診療所	— 動	大久保2-8-2	03-5272-2585
15	新宿健診プラザ	積 動	歌舞伎町2-3-18	03-3209-0214
16	歌舞伎町ひかりクリニック	— 動	歌舞伎町2-46-8 新宿日章ビル9F	03-5888-4188
17	磯貝クリニック	— 動	西早稲田2-4-8	03-3232-1776
18	高田馬場内科・皮膚科クリニック	— 動	西早稲田2-18-20	03-3207-1177
19	西早稲田クリニック	積 動	西早稲田2-21-16 圓生楼高田馬場ビル2F	03-3232-8462
20	ふくろう内科・内視鏡クリニック新宿高田馬場	— 動	高田馬場1-17-16 プレミアパル高田馬場3F	03-3205-2960
21	すわのもりクリニック	— 動	高田馬場2-1-2 TOHMA高田馬場2F	03-6457-3103
22	高戸橋クリニック	積 動	高田馬場2-5-24 メゾンドール高田馬場1F	03-3200-1561
23	細谷医院	— 動	高田馬場3-27-2	03-3371-8755
24	宗像クリニック	積 動	下落合1-6-1 宮村ビル3F	03-3227-2510
25	新宿石川クリニック	積 動	西新宿1-7-1 松岡セントラルビル6・7F	03-3340-1751
26	恵クリニック	— 動	西新宿1-19-12 鮎沢ビル8F	03-5909-3707
27	かおり内科クリニック	— 動	西新宿3-7-1 新宿パークタワー地下1F	03-5321-6677
28	新宿オークタワークリニック	— 動	西新宿6-8-1 住友不動産新宿オークタワー2F	03-5381-0551
29	いしい内科・外科クリニック	積 動	西新宿7-1-10 守矢ビル5F	03-5937-3361
30	竹田クリニック	— 動	北新宿3-1-21 みどりビル3F	03-3371-4114

令和6年7月末時点

※特定保健指導の初回面談終了後に、実施機関を変更することはできません。

新宿区の特定健診を受けたあなたへ



生活習慣改善プログラムのご案内

生活習慣改善プログラムのご案内
を受け取る

改めて健診結果に基準値を超える数値があったことを知る。



申し込む



参加する（無料）

専門職に相談しながら自分にできる目標を立てる。



生活習慣の改善に取り組む

目標達成に向けて取り組む！



3か月後

メタボ脱出！！



所がはじめどき！

健診結果を活かす時です

生活習慣改善プログラムって？

特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある方に対して、専門職がお一人おひとりの生活スタイルに合わせた約3か月間のお取組みをサポートする個別支援プログラム。詳細は、中面・裏面をご覧ください。参加費は無料です。

生活習慣改善プログラム (特定保健指導) は どうやって受けるの？

同封の「新宿区保健指導利用券」をご用意ください。

STEP 1

申し込む

① ② ③ から1つ選び申し込みます。

・ ALSOKの保健指導を希望の方
→ ① または ② へ

・ 医療機関の保健指導を希望の方
→ ③ へ

プログラムスタート！

STEP 2

初回面談

健診結果を改善するため、専門職
(医師、保健師、管理栄養士等) が
あなたの体に合った取り組みの計画を
提案します。

STEP 3

初回面談で決めた計画に沿って
健康的な生活を実践します。

STEP 4

継続支援

電話またはメール等で取り組み
状況についてお話を伺い、サポート
します。

STEP 5

最終評価 (初回面談から3か月後)

取り組みを振り返り、引き続き健康
な生活を続けられるよう、今後の取り
組みを一緒に考えます。

1

保健センターで利用 (対面)

管理栄養士が一人ひとりに合った
取り組みを提案します！



初回面談場所・・・下記保健センター (4 か所)

申込方法・・・・・・Web／郵送／電話

・ 牛込保健センター
矢来町 6



牛込保健センターの地図↑

・ 四谷保健センター
四谷三栄町 10-16



四谷保健センターの地図↑

・ 東新宿保健センター
新宿 7-26-4



東新宿保健センターの地図↑

・ 落合保健センター
下落合 4-6-7



落合保健センターの地図↑

2

スマートフォンで利用 (オンライン)



サイトへの登録や
アプリのインストール不要！

初回面談場所・・・・自宅等

利用時のデータ通信料が発生しますので、
Wi-Fiが繋がる環境をおすすめします。

申込方法・・・・・・Web／郵送／電話

3

医療機関を希望

初回面談場所・・・・医療機関

申込方法・・・・・・電話

(直接医療機関にお申し込みください)

医療の観点から
医療専門職がサポート！



※裏面の実施機関一覧から
お選びください。

【申込方法】 Web、郵送または電話にてお申し込みください

Web



お手持ちのスマートフォンで
右記の二次元コードを読み取り、
下記の手順に沿ってWebページ
よりお申し込みください。



1

ログイン
ユーザーID：保険証番号
パスワード：339266820



2

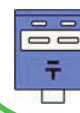
必要項目を入力し、対面／オンラインを選択

3

対面を選択された方には、後日、日程調整のお電話
を差し上げます。

オンラインを選択された方には、後日、面談予約の
リンクをメールにてお送りします。リンク先から希
望日時を選択し、ご予約ください。

郵送



同封の「参加申込書」に必要事項をご記
入の上、返信用封筒にてご返送ください。
返送後1週間ほどで、面談日程調整のご連
絡を差し上げます。

電話



委託事業者ALSOKあんしんケアサポート
株式会社 0120-266-820 までお電話いた
だき、「特定保健指導お申し込み」とお伝え
ください。

※ 健診受診時に保健指導等に関する同意欄にチェックをいただいた方
で申し込みのない方に、委託事業者(03-5746-2421)よりご利用案内を
電話させていただくことがあります。

【問合せ先】

委託事業者：ALSOKあんしんケアサポート株式会社
TEL：0120-266-820

火～金 9:00～20:30／月・土 9:00～17:00 ※日曜、祝日は除く