

専門職（管理栄養士）が一人ひとりに合った取り組みをご提案します。

プロのサポートを受けてみませんか？



例えば、こんなことはありませんか？

太っていないから大丈夫！

サポートは必要ないと思うけど...



よくわからないし興味がない。

血圧が少し高いだけだしな...



自覚症状がないから必要ないと思う。

自分で健康管理しているけど...



利用した方の声

一人ではできなかったけど、サポートがあり、続けることができました。

食事内容を見直して、自分では気づけなかった問題がわかりました。



健診結果を見てもよくわかりませんでした。

数値が高いままのリスクについて詳しく聞くことができ、よかったです。



自覚症状が現れる前に保健指導を受けて、生活習慣病を防げました。

管理栄養士が自分に合ったアドバイスをしてくれて、とても参考になりました。



新宿区 健康部 健康づくり課 健診係
TEL 03-5273-4207 FAX 03-5273-3930

新宿区

今がはじめどき！



短期集中!!

～3か月間の生活習慣改善プログラム～

※このプログラムは非肥満保健指導です。

特定健診の結果、下記の基準に2つ以上当てはまる方へのご案内です。

血圧

収縮期
130～139 mmHg
または
拡張期
85～89 mmHg

血糖

空腹時血糖
100～125 mg/dl
または
HbA1c (NGSP値)
5.6～6.4%

脂質

空腹時中性脂肪
150～299 mg/dl
空腹時中性脂肪がとれなかった場合は、
随時中性脂肪 175～299 mg/dl
または
LDLコレステロール
120～139 mg/dl



“肥満”でなくても生活習慣病のリスクがあります。
この機会にぜひ、保健指導にご参加を。

詳しくは中面へ

このご案内が届いた
今がチャンス★

将来の健康を左右する分かれ道。今すぐ申し込んで、いつまでも健やかに過ごせる明るい未来を手に入れましょう！

生活習慣改善プログラム（非肥満保健指導）は どうやって受けるの？

STEP 1

初回面談の受け方を**対面** または **オンライン** から選び、**郵送**、**電話**、**Web** にて申し込みます。

STEP 2

プログラムスタート

初回面談（対面またはオンライン）

検査結果を改善するため、専門職と一緒にあなたの生活スタイルに合った計画を作成します。

無理のない取り組みを一緒に考えます。



STEP 3

初回面談の際に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）

取り組み状況について、お話を伺います。お困りのことがあれば、ぜひご相談ください。

その後調子はいかがですか？



STEP 5

最終評価（初回面談から3カ月後）

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

プログラムは
3か月

専門職による
1対1の支援

参加費用は
無料

対面

保健センターで利用

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4保健センター
申込方法・・・郵送／電話／Web

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↑

オンライン

スマートフォンで利用

サイトへの登録やアプリのインストール不要！
面接会場に行くのが難しい方にも！



初回面談場所・・・Wi-Fiが繋がる自宅等

※利用時のデータ通信量が発生しますので、Wi-Fiが繋がる環境をお勧めします。

申込方法・・・郵送／電話／Web

【申込方法】 郵送、電話またはWebにてお申し込みください。

郵送

同封の「参加申込書」に必要事項を記入し返信用封筒にて返送してください。返送後、委託事業者より面談日程調整のためご連絡いたします。

電話

下記へ、電話にてご連絡ください。
委託事業者
ALSOKあんしんケアサポート(株)
☎0120-266-820

Web

24時間
いつでも

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。



STEP 1

ログイン
ユーザーID：
保険証番号
パスワード：
339266820

STEP 2

必要項目を入力し、**対面**または**オンライン**を選択

STEP 3

対面を選択された方には、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、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。

※健診受診時に保健指導等に関する同意欄にチェックいただいた方でお申し込みのない方に、委託事業者(03-5746-2421)よりご利用案内の電話を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