

体重・お腹周りが気になる。でも、どうすればいいかわからない…。
そんなあなたにお勧めします。

特定保健指導

特定保健指導は内臓脂肪に着目した保健指導です。

食事や運動などの生活習慣を振り返り、「体重を落としたい」「以前の自分になりたい」などの、「なりたい自分」に近づくお手伝いをする6ヶ月間のプログラムです。

※該当するプログラムによって、支援回数は異なります。



支援プログラムの例

支援形態	初回	2週間	1ヶ月	3ヶ月	4ヶ月	6ヶ月
動機付け支援	面接			電話		面接
積極的支援		電話	面接	面接	電話	

※初回支援以降は、面接以外に手紙・メール支援等への変更も可能です。

支援の様子



リラックスできる環境で行います

私たちが、皆さんの健康づくりの
応援を担当します。



ご予約について

〒321-0143 栃木県宇都宮市南高砂町 11-17

独立行政法人地域医療機能推進機構 うつのみや病院 健康管理センター 保健指導科

予約受付時間:午後1時～午後5時(土日祝祭日除く)

電話:028-688-5532(直通)