

参加無料

先着
45名

さいたま市健康診査を受診されたみなさまへ

健康相談が始まります！

さいたま市では、令和6年度健康診査において「やせ気味(BMI20未満)」かつ「6か月間で2～3kg以上の体重減少があると回答された方」を対象に、保健師や管理栄養士などの専門職から食事や運動などの生活習慣を見直す支援を行っています。

筋力や心身の活力の低下は要介護につながるリスクとなることから、これからも元気にお過ごしいただくために、ご自身の健康づくりについて相談から始めてみませんか？

元気だけど体重が
減ってきた



食べたいと思うものが
あまりない

ペットボトルの
キャップが開けにくい

プログラムの内容

相談方法は、**ご自宅での訪問**
相談または、**電話による相談**を
お一人お一人のご都合に合わせ
て行います。

1回目 訪問



2回目 電話



3回目 訪問



プログラムに参加された

皆さんの声！

- ・体調が回復して体重が増えた
- ・たんぱく質の摂り方がわかった
- ・毎食むせていたのが、むせずに
食事ができるようになった
- ・スクワットやウォーキングを
続けることができた

ぜひ、みなさまの日頃のご様子や取組んでいることをお聞かせください。

裏面

プログラムの流れ

》ステップ1《

同封の「健康相談アンケート兼申込書」に必要事項を記入してください。



》ステップ2《

同封の返信用封筒に同封して返信してください。

※ご返信が確認できない場合、日本健保株式会社の「03-5917-5906」より連絡する場合があります。



》ステップ3《

担当の専門職からお電話をし、
ご都合に合わせて初回面談日を設定します。

☎ 0 3 - 5 9 1 7 - 5 9 0 6

(こちらの電話番号からおかけします)

先着45名 申込み締切日 7月18日(金)

お問合せ先（委託先）

日本健保株式会社 TEL : 0120-028-782（受付時間 平日9時から17時）

〒171-0042 東京都豊島区高松1丁目11番15号 モリタビル西池袋1階

（委託元）さいたま市役所 国保年金課 TEL : 048-829-1277 FAX : 048-829-1938

* さいたま市では本事業を日本健保株式会社に委託しています。

〈個人情報の取り扱いについて〉お預かりした個人情報は、本事業以外には一切利用しません。