さいたま市生活習慣病重症化予防事業　生活習慣プラス

参加費 無料

健康相談のご案内

このお知らせは、令和6年度の健診結果で血圧または血糖値が一定の基準を超えた方に送付しています。

健康相談では、相談員（管理栄養士等）がお話を伺い、面談1回、電話1回の全2回に渡って、あなたの生活習慣に合わせた食事や運動についてご提案いたします。

体調や生活習慣に関するお悩みはございませんか？
ぜひ、お気軽にご相談ください！

食事に気をつけているけれど、**栄養バランス**に偏りはないかしら？

健診結果の見方がよくわからない！

ウォーキングが続かない…自分に合った**運動方法**が知りたい！

自覚症状がなく元気だからこのままでいいかなぁ。

一緒に、不安や疑問を解消してみませんか？
お申込みをお待ちしております！

支援の流れについては、裏面をご覧ください

さいたま市 生活習慣プラス
支援の流れ

面談1回、電話1回 全2回の支援
ご自宅での訪問相談または、電話による相談をご都合に合わせて行います！

1回目

訪問相談

相談員（管理栄養士等）がご自宅に伺います。
現在の生活状況を伺い、あなたに合ったアドバイスや
小さなお悩みにもお答えします。

2回目

電話相談

検査数値や生活習慣の変化に合わせて、
今後の生活のコツをお話いたします。

参加方法

Step1.

ご参加をご希望の方は、下記フリーダイヤルへご連絡ください。

☎ 0120-022-500（通話料無料）

申込先：（委託先）株式会社インバウンドテック　　受付時間：平日9:00～18:00

- ☑ さいたま市にお住まいかどうかお聞きします。
- ☑ 健康相談のお申込みかどうかお聞きします。
- ☑ お名前とお電話番号をお聞きします。
- ☑ ご都合に合わせて初回面談日時を調整いたします。

Step2.

支援スタート！全2回、一緒に頑張りましょう！

【委託先】
株式会社インバウンドテック いきいき支援センター
〒160-0022 東京都新宿区新宿2丁目3-13 大橋ビル9階
☎ 0120-022-500　平日9-18時（土日・祝日・年末年始を除く）

【委託元】
さいたま市 福祉局　生活福祉部　国保年金課　TEL：048-829-1277　FAX：048-829-1938

※さいたま市では本事業を株式会社インバウンドテックに委託しています。
＜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。