

生活習慣改善プログラム

特定保健指導 のご案内

生活習慣病を
予防するために



医療費の削減にも
つながる制度です



練馬区からの大切なお知らせ

01 特定保健指導とは



無料です

個別支援です

健診結果に基づき実施します

「指導」という言葉、なんだか怖いですよね…。
安心してください。特定保健指導は専門職があなたを
病気にさせないために行う温かな個別支援です。その
ため練馬区では、名称を「生活習慣改善プログラム」
としています。

いろいろな会場で！

面談会場は、区内保健相談所など複数ご用意しています。



02 実施機関



練馬区特定保健指導は、
委託にて実施します。

個人情報保護制度の適正な運用に基づき、個人情報を厳重に管理します。

03 利用申し込み



・健診結果のお受け取りから約3～4か月後に、
「練馬区からのご案内 あなたの健康を守る大切
なお知らせ」と記載された封筒が自宅に郵送され
ます。

・同封されたご案内に沿って、申し込みのお手続き
をお願いします。

※面接日時時点で、国保加入中のご本人のみ、ご利用できます。

※ご家族様の同席は可能です。



このような封筒でお届けします。



練馬区役所



ご自宅



詳しくは、後日郵送いたします

「練馬区からのご案内 あなたの健康を守る大切なお知らせ」をご確認ください。

Point 特定保健指導を利用された方へ、ささやかですが**特典**をご用意しております。

問い合わせ先
練馬区健康推進課健康づくり係

☎03-5984-4624（平日8:30～17:15）

特定保健指導の制度について、
詳しくはこちらをご覧ください →→→
(リンク先)内閣府 政府広報オンライン
～生活習慣病とは？
予防と早期発見のために定期的な受診を！～

