

＼ 5年後も自分らしく過ごせる身体へ ＼

特定保健指導は **楽しく**続けられる **心強い**味方です

健康課市民健康係 ☎(63)8312

🍀 特定保健指導ってどんなもの？

特定健診を受けた人の中で、生活習慣病のリスクがある人に対して専門スタッフ（医師・保健師・管理栄養士等）が生活習慣の改善を一緒に考え、寄り添ってサポートします。



◀ 詳細は
市ホームページ

🍀 楽しく続けられる3つのポイント

①一人ひとりに合わせた
オーダーメイドのサポート

②会話の中で、改善ポイントに
楽しく気づく

③小さな目標をたてることで
成功体験を積み重ね

🍀 こんな変化が期待できます

体重・腹囲の
減少

血圧・血糖・
脂質の改善

運動の
習慣化

気分の向上

将来の病気の
リスク低下

🍀 特定保健指導の流れ（鹿沼市国保の場合）※個別の医療機関で受ける場合は流れが異なります

案内が届く
（申し込み）



初回面接



専門スタッフによるサポートスタート
（3カ月間）行動を実践



目標達成

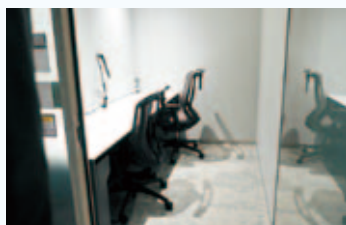
Pick up

「稼ぐ鹿沼」の全国発信拠点に ～鹿沼市東京サテライトオフィス開設～

総合政策課 ☎090(4621)7192



「鹿沼市東京サテライトオフィス」は、「稼ぐ鹿沼」を目指し、鹿沼市の地域資源を発信する拠点として、東京都港区のTAKANAWA GATEWAY CITY内に新設されました。高輪ゲートウェイ駅に直結する3つのビル内にある、4フロアから構成されるビジネス創造施設「TAKANAWA GATEWAY Link Scholars' Hub」通称「LiS HJ」のStudio3にある事務所には、市役所職員が常駐。拠点内にあるワークスペースや交流スペースを活用し、「鹿沼の魅力」を全国に発信し、ふるさと納税の拡充や企業誘致などを行います。



5月13日には、栃木県知事や地元選出の国会議員、栃木市長、壬生町長をはじめ、県内のサテライトオフィス先進自治体などの関係者等が出席し、鹿沼市東京サテライトオフィスの開設記念式典を開催しました。式典には、かぬまふるさと大使の平野早矢香さんによる記念講演も行われ、鹿沼の魅力をアピールする場となりました。

