

秦野市では、生活習慣病の予防のために、保健師・管理栄養士が3か月間(または6か月間)サポートします。ぜひご利用ください。すべての日程で**体組成測定**ができます。 ※すっきり健康体の詳細は裏面へ

●STEP1 場所・時間を選ぶ

参加費無料

個別サポート

日にち	時間	場所
1月11日 (土) 残り2名	① 9:30～ ② 10:45～	市役所 2階 相談室 (桜町1-3-2)
1月21日 (火)	① 9:30～ ② 10:45～	保健福祉センター 3階 第4会議室 (緑町16-3)
1月31日 (金)	① 9:45～ ② 11:00～	西公民館 1階 集会室A (柳町2-5-2)
2月6日 (木)	① 9:30～ ② 10:45～	保健福祉センター 1階 健診諸室 (緑町16-3)

内臓脂肪測定＋個別サポート

2月25日 (火)	9:45～11:45	保健福祉センター2階 健康学習室 (緑町16-3) ※室内履き
--------------	------------	------------------------------------

※時間は1時間程度です。1週間前に時間をご連絡いたします。



上記の日程が合わない場合はご希望の日にちで調整します。
平日9時～15時の時間で対応いたします。

●STEP2 予約する

申込締切: 日程の7日前まで

ご希望の日にちを1つ選んで**同封のハガキ**または
お電話、電子申請でお申込みください！

電子申請の場合は右のQRコードから→



すっきり 健康体

秦野市は
県内の市町村平均に比べ

1.3倍
特定保健指導を
利用している



多くの方にご参加いただいています！

特定保健指導 すっきり健康体 3か月間のサポートの流れ

Step1

個別サポート

これまでの生活習慣を見直し
より健康なカラダになるための
目標と達成のための計画を
保健師・管理栄養士と一緒に立てます。



Step2

中間連絡

(支援開始から約1か月半頃)

取組状況をお電話またはメールで
確認させていただきます。

お悩みがある場合もここで
質問することができます！



Step3

最終連絡

(支援開始から3か月)

取組の成果を振り返ります。
継続のポイントも一緒に確認しましょう。



※積極的支援の場合は期間を6か月に
延長する場合があります

運動講座も充実！

運動が苦手でも、初心者でも
安心して参加できます！

グッバイ内臓脂肪
からだづくり応援講座



身体活動編

基礎代謝向上！簡単筋力トレーニングと
日常生活の活動量を増やす工夫をお伝えします。
講師：位高 駿夫 氏（㈱ハイクラス 代表取締役）

エクササイズ編

運動によってエネルギー消費量を上げることで
改善を目指す方にお勧めの実技中心の内容です。
講師：檜村 晃雄 氏（秦野市スポーツ協会）

コース	日時	会場
身体活動	令和7年 2月5日(水)	本町公民館 集会室A
エクササイズ	令和7年 3月13日(木)	メタックス体育館 第一武道場

秦野市特定健診PRキャラクター



とくちゃん

ていちゃん

令和6年12月発送分