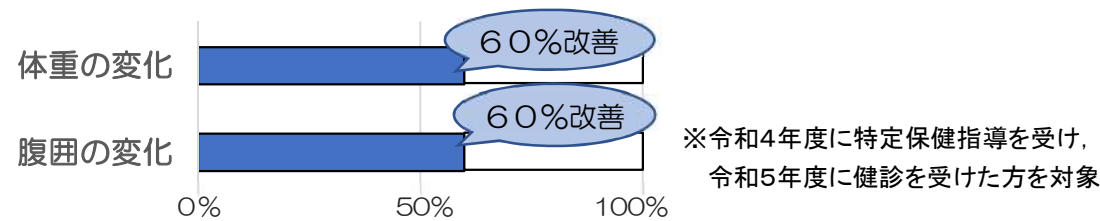


たくさんの方にご利用いただいている 特定保健指導をご存知ですか？



特定保健指導の効果

特定保健指導を受けた6割の方に、
次の年の健診で腹囲・体重の数値に改善が見られました



利用者の声

不安でいっぱいな私に、スタッフさんは「無理のないダイエットをするお手伝いをさせて下さい」と嬉しいお言葉。やる気が出ました！3食しっかり食べて、目標以上のダイエットに成功です！
40代 男性

健診結果が気にはなっていたけど、つい後まわしにしていました。やるべきことが明確になって、健康への第一歩が踏み出せました。自分の健康について考える機会になりました。
50代 女性

自己流で良いと思っていたけど、具体的な方法を教えてもらって初めて効果が実感できました！
50代 女性

詳しくはこちら



あなたは特定保健指導対象者です

専門スタッフと一緒に自分に合った

健康づくり
プラン

を作成・実践できる！

特定保健指導のご案内

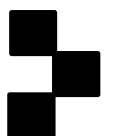
—2026年度版—

特定保健指導とは？

特定健康診査の結果から、生活習慣の改善により病気を予防できる可能性が高いと判断された方が、無料でお受けいただけるものです。



宇都宮市国民健康保険




特定保健指導実施機関一覧①

事前の予約が必要です。
利用を希望する保健指導機関に
直接電話でご予約ください。

地区	特定保健指導実施機関名 所在地	電話番号 受付時間	実施日時		内容
			平日	土日	
本庁管内	宇都宮記念病院 総合健診センター 大通り1-3-16	626-5638 平日9時～17時 土 9時～12時 (日・祝日休み) ※宇都宮市特定保健指導の 申込とお伝えください。	● 9時～16時	● 土 9時～12時	食事や運動の知識に加えて、なりたい自分に 近づくための健康プランを保健師・管理栄養士と 一緒に考えていきましょう。 ZOOM等の遠隔面談も承ります。お電話でお 申し込みください。
	宇都宮市 医療保健事業団 竹林町968	625-2213 ※音声案内に切り替わります。 保健指導の方は 「3」を押してください。 8時30分～17時 (土日・祝日休み)	● 9時～17時	● 土 9時～12時 (不定期)	専門スタッフが、日頃の食生活や活動状況を 伺い、ひとりひとりのライフスタイルに合った内容 で、健康づくりのお手伝いをさせていただきます。 体組成計で内臓脂肪等もチェックできます。 ご家族の方と一緒にの来所でも可能です。
	宇都宮市保健所 健康増進課 竹林町972	626-1129 月～金 9時～12時 13時～16時 (土・日・祝日休み)	● 9時～12時 13時～16時 ※詳しくは お問い合わせ ください。	/	保健所や保健センター、地区市民センターを 会場に専門スタッフが生活習慣改善のためのプ ランと一緒に考えます！ 面談はZOOMでも可能です。 予約制となっておりますので、事前にご連絡く ださい。
宝木地区	宇都宮協立診療所 宝木町2-1016-5	650-7881 平日9時～16時 土 9時～12時	● 9時～16時	● 土 9時～12時	管理栄養士が個人に応じた方法を一緒に考 え、生活習慣改善のお手伝いをいたします。
	村井クリニック 宝木町1-2589	621-1541 月・火・木・金 9時～17時 水・土 9時～12時	● 月・火・水・木 9時～17時	/	ひとりひとりのライフスタイルにあわせた、個別 の健康づくりプランを、管理栄養士をはじめ専門 スタッフがサポートします。 必ず事前にお電話でお問い合わせください。
平石地区	宇都宮東病院 平出町368-8	660-2885 平日9時～16時	● 9時～9時30分 14時～16時	/	無理なく出来るあなたに合った健康プランづく りを、保健師や管理栄養士がお手伝いいたしま す。当院のメディカルフィットネス1回無料券を差 し上げます。
清原地区	医療法人 晃丘会 田中医院 竹下町435-6	667-6521 月～土 9時～12時30分 月～金 15時～18時	● 9時～12時30分 15時～18時	● 土 9時～12時30分	健診結果をもとに、必要な食事療法、運動療 法など生活習慣改善に向け、専門の医師と取り 組んでみませんか。

特定保健指導実施機関一覧②

事前の予約が必要です。
利用を希望する保健指導機関に
直接電話でご予約ください。

地区	特定保健指導実施機関名 所在地	電話番号 受付時間	実施日時		内容
			平日	土曜日・日曜 日	
西部	(医)宇都宮健康 クリニック 徳次郎町5-5	666-2201 平日9時～17時30分 ※音声案内に切り替わります。 その他のお問合せ「9」を選択し、 特定保健指導の申込みと お伝えください。	● 9時～17時	● 土・日 13時～16時 (応相談)	健診結果の説明と保健指導を行います。ご自 身に合った「今からできる健康づくり」の方法を 一緒に見つけていきましょう。 皆様の取り組みを後押しさせていただきます。 ご家族様の同席やリモートでの面談も可能で す。お気軽にお問い合わせください。
	富塚メディカル クリニック 徳次郎町888	666-2555 平日9時～18時	● 10時～12時 16時～18時	/	健診結果に基づき説明、保健指導方法を考え 個人に合った方法で生活習慣改善のお手伝い をさせていただきます。 事前にお電話でお申し込みください。
城山地区	栃木県 保健衛生事業団 駒生町3337-1 (とちぎ健康の森)	623-7063 8時30分～17時 (土日・祝日休み)	● 火・水・木 9時～16時 (応相談)	/	完全予約制による個別相談です。 ご希望の方には、とちぎ健康づくりセンター(と ちぎ健康の森)の施設利用券をプレゼントしてい ます。  (右の画像を読み取り 動画をご覧ください。)
姿川地区	トマト内科糖尿病高血圧 甲状腺クリニック 西川田町851-2	688-8921 火・水・木・金 9時～11時30分	● 火・水・木・金 9時～11時30分	/	「生活習慣を改善したいけど、何から始めれば いいのかわからない…」 「確実に結果を出した い！」などすべての方におすすめです！ トマト内科の保健指導は、ライフスタイルにあ わせた個別プランで、無理なく続けられる内容に なっています。 トマト内科ホームページからのメール予約もお 受けしています。
雀宮地区	JCHOうつのみや病院 南高砂町11-17	653-1001(代表) 平日13時～16時	● 13時～16時	/	当院2階の健康管理センターで実施していま す。更なる健康生活に向けて目標を立て、取り 組んでみませんか。 お問い合わせをお待ちしています。
陽南地区	医療法人 報徳会 宇都宮病院 陽南4-6-34	658-2121 9時30分～12時 (日・祝日休み)	● 火 9時30分～12時	/	生活習慣改善のきっかけづくりとして、「動機づ け支援」または「積極的支援」のいずれかを医師 と管理栄養士が行います。 予約制となっておりますので、必ず事前にお電 話または来院の上ご予約ください。
横川地区	DIC宇都宮セントラル クリニック 屋板町561-3	657-7302 予約専用 月～土 10時～17時	/	● 土 14時～17時 月1回	1人1人に応じて特定保健指導を行います。予 約制ですので、事前にお電話ください。

特定保健指導の対象となった方には、特定保健指導のご案内のハガキの送付や、
宇都宮市が委託しているコールセンターよりご案内をさせていただくことがあります。



自覚症状がなくても、このまま放置をしておくと、様々な生活習慣病を発症し、
心臓病や脳卒中などの重い病気につながるおそれがあります。
専門スタッフとともに、生活習慣(食事や運動習慣など)を見直して、生活習慣
病を予防し、健康的な生活を実践しましょう！