

# 特定保健指導の案内

この度の特定健診の結果、内臓脂肪の蓄積が原因で、糖尿病や高血圧症などといった生活習慣病になるリスクが見られ、特定保健指導の対象者となりました。

本事業は、内臓脂肪を減らし、生活習慣病のリスク軽減を目指すプログラムです。

## こんなことを感じたことはありませんか？

- 直近の健診結果を把握していない
- 健診結果の何が悪いかわからない
- 体重計にしばらくのっっていない
- 運動不足を感じている
- 健康的な生活は自分には無理
- 身体のために何をしたら良いかわからない

チェックが入った方もそうでない方も

**国家資格を持った専門職が、  
健康に関するお悩みにお答えします。**

### 保健指導プログラム

初回面談

初回面談の  
1か月後

2か月後

3か月後

4か月後

6か月後

積極的  
支援



動機付け  
支援



#### 初回面談



対面または遠隔にて健康相談員が面談を行います。

<面談内容>

- ・健診結果の振り返り
- ・行動目標の設定
- ・生活習慣改善の情報提供

#### 継続支援



…WEB入力



…電話支援

ICTメールにて実践状況・数値（体重等）の振り返り・目標に対する情報提供等各回の支援後、その内容（支援レポート）を「保健指導マイページ」か書面でご覧いただけます。（保健指導マイページへの実践状況記録を活用して支援し、実践状況の入力が無い場合は、電話に切り替えてご支援します。）

すでに健康管理を始めている方も、そうでない方も  
国家資格を持った専門職に相談できるチャンスです！

## 保健指導の流れ

健康相談員からの連絡は、メールか電話で入ります。

日程調整



メールドメイン

@mypage-kizuite.com



発信電話番号

0120-559-870

上記アドレス・電話番号からの受信・受電ができるよう、設定をお願いいたします。

個人情報の取り扱いにつきましては十分注意のうえ、プライバシーの保護に留意してまいりますのでご安心ください。  
委託先はプライバシーマークの認証を取得し、個人情報について適切な管理をしています。

遠隔面談と対面面談から選択可能です。

### 遠隔面談

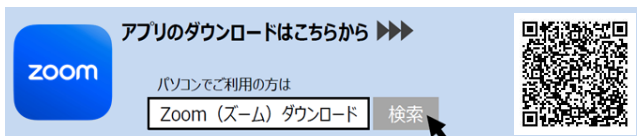
ここが  
ポイント！

- 忙しい方でも手軽に受けられる
- スマホやPCで楽々面談

面談時間

平日・土日祝：9時～21時

#### ▶ アプリのダウンロード方法



#### ▶ 事前準備の方法はこちら

事前準備の方法については、  
「遠隔面談ガイド」をご確認ください。



### 対面面談

ここが  
ポイント！

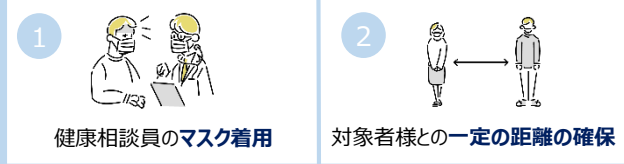
- コロナ感染予防対策で安全
- プライバシーも守られるので安心

面談時間

平日・土日祝：9時～18時

#### ▶ 感染予防対策

##### 保健指導での感染予防対策



※面談時には、プライバシー確保のため、個人情報  
が守れる会議室の確保をお願いしております。

初回面談実施

体験者の声～アンケート結果からご紹介～

Q.プログラムに参加してからの**体の変化**として当てはまるものを教えてください

**1位** 体重が減った (35%)

**2位** 腹囲が減った (14%)

**3位** 身体が軽くなったと思う (10%)

**4位** 気分が良い日が増えた (9%)

**5位** 検査数値が改善した (7%)  
(血糖・血圧など)

**6位** 朝の目覚めが良くなった (5%)

※2023年9月～2023年11月アンケート結果

多くの方が取り組み後の**体の変化を実感!**

事業実施に関する  
お問い合わせ先

ひかり健康保険組合

03-5951-7422

受付時間/平日10:00～15:00