

# 特定保健指導の案内

費用無料

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。

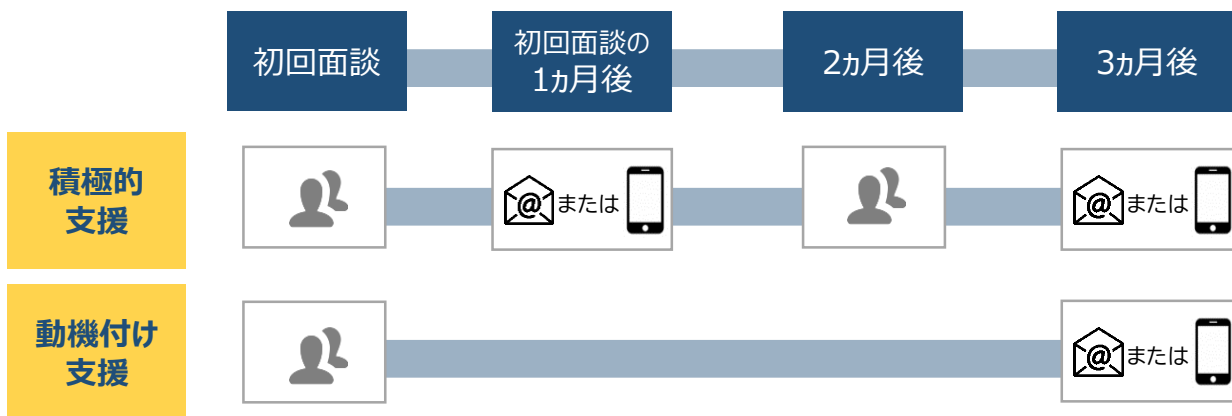
## こんなことを感じたことはありませんか？

- 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てない
- 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、中間面談



※中間面談は積極的支援の方のみ

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



…電話支援



…WEB入力

ICTメール（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。）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」が書面でご覧いただけます。

# 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。



 **発信電話番号**  
**0120-559-870**

 **メールドメイン**  
**@mypage-kizuite.com**

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。

遠隔面談と対面面談から選択可能です。

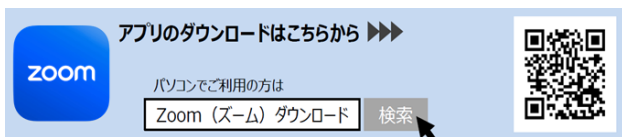
### 遠隔面談

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。

日程調整  
初回面談実施

## Q&A

### Q.1 忙しいので受ける時間がありません

**A.1 病気が進行して治療することになると、食事制限や通院により、何倍もの時間やお金、そして生活制限などの辛い思いをしてしまいます。**より早めに、軽症のうちに生活習慣の改善に取り組むことで、これからの生活を長く健康的に過ごすことができます。

### Q.2 自覚症状もないし、自分で取り組みます

**A.2 生活習慣病の多くは自覚症状がないまま進行します。ぜひ参加をご検討ください。**

対象になられたということは、まだ改善でき、更なる健康を手に入れる可能性があるということです。より効率的で確実に減量や数値を改善することのできる方法をアドバイスいたします。

事業実施に関する  
お問い合わせ先  
(委託先)

SOMPOヘルスサポート株式会社

サポートセンター 0120-334-523

受付時間/9:00~17:00 (土日・祝日・年末年始除く)

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。  
委託機関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。