

# 生活習慣改善プログラムのご案内

( 特 定 保 健 指 導 )

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。

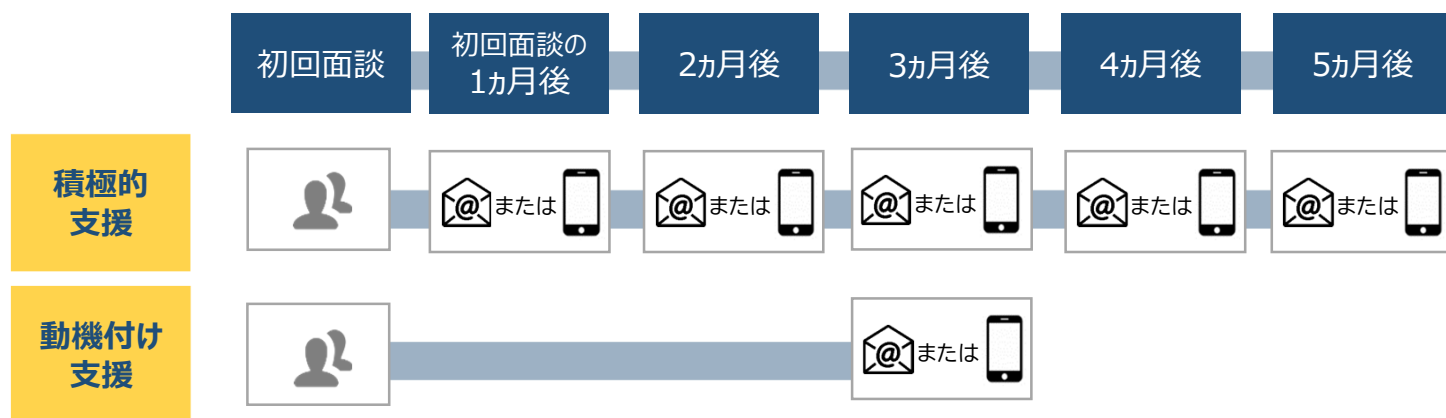
## こんなことを感じたことはありませんか？

- ☐ 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。**

### 生活習慣改善プログラムの内容



#### 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



…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」か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（オンライン）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

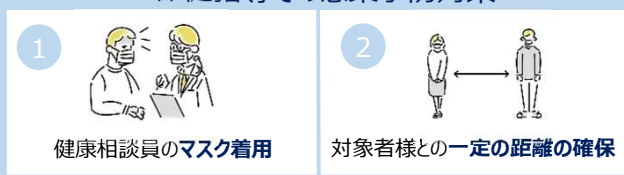
ここが  
ポイント！

- 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。

## 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。

## お申し込み方法

同封の申込書を所属事業所のご担当者様（健康管理委員）にご提出  
いただくか、JADECOCOMけんぽまでメールでお申し込みください。

なお、申込み状況については、対象者様の所属事業所と情報共有させていただきます。

先着順！

★JADECOCOMけんぽに直接お申込みをされる場合のお手続き

申し込み先 **kenpo@jadecom.jp**

メール本文に下記項目を入力してください。

- 施設名 ■氏名 ■保険証の記号・番号 ■電話番号  
■メールアドレス ■プログラムコース（SOMPO）

お問い合わせ先



地域医療振興協会 健康保険組合

〒162-0843 東京都新宿区市谷田町1丁目10番地 プライム市ヶ谷ビル7階 TEL：03-5579-8604 FAX：03-5579-8624

締め切り **2023年 月 日（ ）**

上記締切日を過ぎた申込みについては、JADECOCOMけんぽまで  
電話でご相談ください。