

2. 特定保健指導 オプションコースのご案内

オプションコースでは、まずは適正な食事量や味付けを実感してみる「ライトコース」とマンツーマンでの徹底した食事管理と運動指導に挑戦する「ハードコース」をご用意しています。

まずは健康的な食事を味わってみることから・・・

① ライトコース(健康食置き換え)

委託先: 日清医療食品(株)

「おいしさ」「健康」「品質」にこだわり、栄養バランスに気を配った食卓便をお届けするコースです。保健指導で健康的な食事について知識を得たら、まずは実際に食べて量や味付けを実感してみましょう。

初回面談

面談日報告

隔週で食卓便(おかず7食分)をご自宅にお届け(12週間で6回)

特定保健指導継続支援期間

【利用の流れ】

① 特定保健指導 初回面談を受ける

② 初回面談実施日の報告・オプションの申込をSCSK健康保険組合にメール

この報告を受けてから、オプションコースがスタートします。オプションコース希望の方は必ずご報告ください。
メールアドレス: kenkou-kanri.sp@scsk.jp

件名: 「特定保健指導オプション希望」

本文: 「1.保険証記号・番号」「2.氏名」「3.初回面談実施日」「4.希望のコース:ライトコース」
「5.配達希望曜日※1」「6.配達希望時間帯※2」

※1: 毎週火曜日までのお申込状況を水曜日に委託先へ連携し、連携した翌々週の月曜日以降の希望曜日が初回お届け日となります。

※2: 配達希望時間は、「AM中/14:00~16:00/16:00~18:00/18:00~20:00/19:00~21:00」から選択してください。

③ 自宅に食卓便が届く

各保健指導実施会社より提供された記録ツールを活用しながら食卓便で健康的な食事の量や味付けを体感してください。

食卓便で実践するのは2つだけ
~①健康なお弁当を1食食べる~
2日に1食「だけ」ちゃんとおいしいのにカロリー控えめのお弁当「食卓便」に置き換え



しかも、レンジでチンするだけ!

おいしい!

素材を厳選し、家庭の味を大切にしました。お子様からお年寄りまで安心して召し上がりがいただけます。

ヘルシー!

約9,000人の管理栄養士・栄養士のノウハウの結晶。科学的根拠に基づいた献立をお届け。カロリーや塩分は控えつつ、1食で約20品目の食材を使用しています。

簡単・便利!

食べたい時にチンするだけ。冷凍でお届けするので、自分のペースで食事が楽しめます。

~②体重の変化を記録するだけ~
日々の体重と「コーヒーを無糖にした」「いつもより余計に歩いた」といった工夫をグラフ化



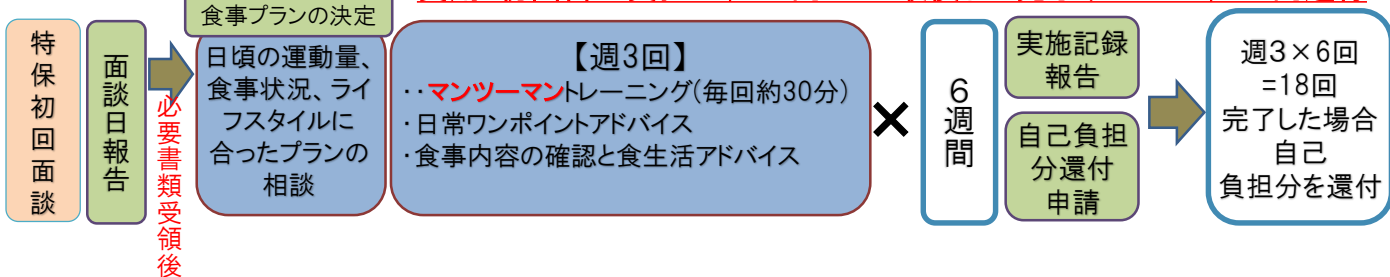
② ハードコース (食事管理+運動指導)

委託先:コナミスポーツ(株)

コナミスポーツ(株)が提供する「バイオメトリクスコース」を採用しています。徹底した食事管理による食習慣の改善と、マンツーマンの運動指導により、食事と運動両方の手厚い支援を受けることができます。

※参加期間中、朝食、夕食はメニューが決まっています。メニューは自炊するチャレンジコースと、レトルト食品(全額自費)を利用する配達コースを選択していただきます。

費用:初回自己負担20,000円 ⇒ 最後まで完了すれば20,000円還付



【利用の流れ】

① 特定保健指導 初回面談を受ける

② 初回面談実施日をSCSK健康保険組合にメールにて報告

この報告を受けてから、オプションコースがスタートします。オプションコース希望の方は必ずご報告ください。

メールアドレス: kenkou-kanri.sp@scsk.jp

件名:「特定保健指導オプション希望」

本文:「1.保険証記号・番号」・「2.氏名」・「3.初回面談実施日」・「4.希望のコース:ハードコース」・「5.受講に必要な書類の受領方法(メールまたは郵送)※」を記載してください。

※メールの場合 :PDFで書類を返信いたしますので、印刷して受講当日にご持参ください。

郵送の場合 :特定保健指導申込時にいただいたご住所に書類を郵送いたします。

③ 「法人バイオメトリクス補助証明書」・「自己負担金還付申請書」を受け取る

初回利用時にコナミスポーツ施設に提出

コース終了後に健保に提出

④ コナミスポーツの施設に予約し、プログラム開始

ご自身でコナミスポーツクラブに「バイオメトリクス」の予約をしてください。

初回、自己負担金20,000円を各施設の受付で支払ってください。

※必ず手書きの領収書発行を依頼してください。(宛名:個人名 但し書き:バイオメトリクス自己負担金)

※既に会員証をお持ちの方も、本プログラム専用の会員証を発行します。

※会員証発行手数料はかかりません。

3回/週×6週
完了後

⑤ 自己負担金還付申請書を健康保険組合に提出

[提出物] ①実施記録表(コピー可) ②自己負担分の領収書(原本) ③自己負担金還付申請書
[提出先] SCSK健康保険組合 〒135-8110 東京都江東区豊洲3-2-20 豊洲フロント15F

【完了(自己負担分還付)条件について】

効果の観点からも原則6週間で実施していただくプログラムですが、業務都合等やむを得ない事情で終了しない場合は、開始日から3か月後の末日までに18回終了すれば完了とみなします。(例:5/5開始の場合⇒8月末日までに18回完了)