

SGスマートプログラム(特定保健指導)が変わります！

～対象者は積極的に受けてください～

SGスマートプログラムとは？

国が決めた基準で選定された40才以上の方を対象にした、減量する(内臓脂肪を減らす)ことを目的とした、メタボ予防のための教育プログラムです。
初回面談をうけ、6ヶ月間生活改善に取り組んでいただきます。



新しくなるポイント

- ①男性被保険者は…… 個別案内をやめ、所属の事業所より直接案内します。
女性該当者は今までとおり郵送案内です
- ②原則事業所で…… 初回面談を実施します。
各地域で指定された機関が対応します
スポーツクラブはありません

実施の流れ **費用:無料**

カウンセリングとプラン作成

①初回面談
専門家と面談を行い、自分のからだの現状を知ります。

6カ月実施

自主的に取り組むコース(動機付け支援)と、指導後メールや電話で支援をうけるコース(積極的支援)と2種類あります。
※コースは選定によりあらかじめ分けられます。

ゴール!

電話やメールで6カ月後の体重や生活習慣の変化を振り返り、成果を確認します。

スマートプログラムQ&A

Q1 自分ではメタボではないと思っていますが、なぜ対象になるのでしょうか？

A 40歳以上は国が決めた統一の基準に沿って、健診結果から対象者が抽出されます。
*基準値の詳細は、健康保険組合HPをご覧ください。

Q2 必ず受けないといけませんか？

A 将来の自分の健康のために積極的に参加してください。

Q3 現在治療中なので、指導は受けなくても良いですか？

A 「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」で服薬治療を受けている場合は対象外です。

Q4 自分で減量に取り組んでいるので、特に受ける必要性を感じません。

A 健康的なダイエット法を知ることができますよ！

Q5 忙しいので時間がとれません。

A 初回面談を1回(30分程度)受けていただくだけです。それ以降はメールや電話でのやり取りで自分のペースです。

オトクポイント

- ①ダイエットの専門的指導が無料で受けられる!
- ②自分の体の状態がわかる!
- ③今の体重から5%減量すると、体が変わる(血圧・血糖値・脂質異常)今よりさらに健康に

さらにオトク!

プログラムに参加して終了すれば、ヘルスケアポイントが500ptもらえます。

*詳しくは健保HP パナー
"MY KENPO"をご覧ください

みんな参加して、
オトクに健康に
スマートに
なりましょう!!

