

# 特定保健指導のご案内

健保組合では、年度年齢 40 歳以上の加入者が受診された人間ドック等の特定健診結果から、内臓肥満および生活習慣病のリスクが高く、生活習慣改善による生活習慣病の予防効果がより期待できる方に対し、専門相談員（保健師・管理栄養士等）のサポートによる『特定保健指導』を無料（健保組合が全額負担）でご案内しています。

案内が届いた方は、いずれかのプログラムを選択のうえ、お申込みいただけます。

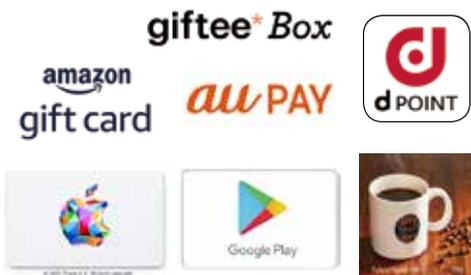
特定保健指導を実施された方には、各種特典もご用意しております。

ご自身の健康状態を見直す良い機会ですので、ぜひご参加ください。

## 1 特定保健指導の受診手順

- ①対象の被保険者は、事業所経由で「特定保健指導案内一式」が送付される。  
被扶養者は、自宅宛てに送付される。
- ②「特定保健指導プログラム」のいずれかを選択して、案内を基に申し込む。
- ③担当相談員から対象者様へ直接着電され、初回面談の日程調整をする。
- ④初回面談（対面又は WEB 遠隔面談）を実施する（面談以降は、電話 / メール継続支援）。  
※初回面談から 3 ヶ月後に体重▲ 2 kg、腹囲▲ 2 cm 達成なら特定保健指導は終了します。

## 2 令和 7 年度 特定保健指導プログラム

委託業者	①SOMPO ヘルスサポート株式会社	②セイコーエプソン株式会社
プログラムの特徴	はじめに対面又は遠隔（スマホ等 WEB）で保健師・管理栄養士が面談を実施。以降、定期で時間栄養学をベースに対象者にあわせた食事や運動による内臓脂肪削減方法をアドバイス（電話・メール）。 *積極的支援は最長4か月間で実施	はじめに対面又は遠隔（スマホ等 WEB）で保健師・管理栄養士が面談を実施。以降、約3か月間で活動量計（スマートウォッチ型・非リスト型）装着による毎日の測定データを基に運動や食事の改善をアドバイス（電話・メール・お手紙）。 *3～4か月間の完全固定実施
特典	特定保健指導終了者に『3,000 円相当』のデジタルギフトを贈呈！ 【一例】 AMAZON ギフト券や楽天 P 交換可 コーヒードリンクチケットなど交換可  	保健指導に使用する活動量計（指導終了後もご使用できます）をプレゼント！  <b>腕時計型</b> （スマートウォッチ型） 又は <b>非リスト型</b> （クリップ兼バンド型）  
申込方法	希望者（被保険者）は、勤務先の健康保険担当者を経由してお申込みください。 初回面談選択必須（対面又は遠隔） ※被扶養者は、案内チラシ QR コードからお申込みください。	同封のチラシ右下の QR コードからお申込みください。申し込み時に腕時計型又は非リスト型を選択