

特定保健指導の

ご案内

スマホ・パソコン
があればいつでも！

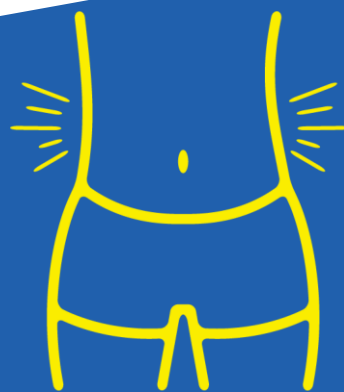


費用
無料

5人中3人の方が
減量に
成功しています。



Before



After

①同封の「特定保健指導申込書」に必要事項を記入⇒メール添付またはFAXください。（郵送可）

②上記申込書にご記入いただいた連絡先に後日、担当の専門職より連絡がありますので、直接日時調整を行い、面談を受けてください。

※メールでの日程調整希望の場合は、メールアドレスもしくは携帯番号の記入と保健指導マイページの登録が必要です。

※メールでの日程調整を希望される場合も必ず、電話番号をご記入ください。

保健指導マイページの登録案内送信先

- ・ 事前に携帯番号の提供あり⇒SMS
- ・ 事前にメールアドレスの提供あり⇒E-mail

保健指導プログラムの特徴

選べる面談方式
(オンライン面談・対面面談)



電話やメッセージで国家資格をもった専門職がアドバイス

WEBを活用すれば、
継続支援は記録するだけ



自分のペースで「やりたいこと」
から取り組める

30分～1時間のすきま時間
で面談参加が可能



支援コースについて

支援コース	初回面談	継続支援					
		1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月
積極的支援	対面またはWEB	メール・電話	メール・電話	メール・電話	最短3か月で終了可能 健診時より体重2kgかつ腹囲2cm以上の減少で支援終了		
		取組み目標の達成状況によって支援期間は3~6か月で変動します。					
動機付け支援				メール・電話			

対面面談
 WEB面談
 メールで届くICT支援
 電話支援

初回面談は対面または遠隔面談（zoom）をご選択いただけます。
詳しくは遠隔面談ガイドをご確認ください。

遠隔面談ガイド（zoom） https://sompohhealthsupport.s3-ap-northeast-1.amazonaws.com/Guide_Zoom.pdf



相談員発信番号： 0120-559-870 メールアドレス： @mypage-kizuite.com

★期間限定★スペシャル企画のご案内 動画の閲覧期間：2025年8月31日まで（視聴は無料です）

「笑って健康プロジェクト」

YOSHIMOTO × SOMPO ホールディングス



▼特典動画その1（面談前）

本ご案内が届いている方限定で、こちらの「ジャンポケ＆しゅんPのスペシャル動画」を視聴いただけます

◆ジャンポケの生活習慣インタビュー

3人がそれぞれ、生活習慣のこだわりについて語ります



◆ジャンポケ・しゅんPのコントで解説

健診結果の重要キーワードをコント仕立てで説明します

↓ 血圧・体重 ↓ 血糖・脂質 ↓ 肝機能・尿酸



▼特典動画その2（継続支援中）

せっかく目標をたてても、仕事や家事が忙しくついつい後回しになってしまうこともありますよね。そんなあなたへ、ジャンポケ・しゅんPによる「継続のコツ動画」をメールで月2回お届けします。
（メールアドレス登録のある方に限ります）

特定保健指導終了後にアンケートのご協力をお願いします
ご登録いただいたメールアドレスに、アンケートが届いた方はご回答をお願い致します

※本プロジェクトの動画を許可なく転載・複製することを禁じます

事業実施に関する
お問い合わせ先
（委託元）

ライク健康保険組合

TEL：06-6362-1133 9：15～18：15（土日祝・GW・年末年始を除く）

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。