

費用無料

特定保健指導のご案内

- 費用は健康保険組合が全額負担
- 初回面談の所要時間は30～60分程度
- 定期フォローの電話は約10分、ICTメールは1分※（※日々の記録が必要です。）

5人中3人の方が
減量に成功しています



平素より、当健康保険組合の保健事業運営に対し格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。皆様の健康増進のため、特定保健指導（動機付け支援レベルおよび積極的支援レベル）に該当された方を対象として、「高齢者の医療の確保に関する法律」（2008年4月施行）に基づき、保健師等が健康診断の結果や生活習慣の状況により、助言等を行います。「やってもムダ」とか「自分は大丈夫」と自己判断しているうちに、例えば半身まひや足の切断、人工透析に至るおそれがあります。ぜひ、食生活や運動習慣を見直すきっかけとして活用してください。

1. 実施概要

- (1) 実施機関・・・S O M P Oヘルスサポート(株)
※個人情報の保護については、業務委託契約書内に規定しております。
- (2) 実施期間・・・初回面接から3～5ヶ月程度
- (3) 実施方法・・・面接日程の調整を行い、個別面接にて保健師等の専門職と目標設定を行います。支援レベルごとのコースは下図をご参照ください。
※電話orメール支援の内容は、お手紙にまとめてお送りいたします。
- (4) 対象者・・・令和5年度の健診結果により対象となった方で、RIZAP(株)からの案内に申込されなかった方

申込方法

申込書PDFは、健保ホームページ「申請書ダウンロード」ページの最下段にあります。

ライク健保

検索



2. 実施までの流れ

- (1) 健保HPから「特定保健指導申込書」をダウンロード⇒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電話番号に、面談を担当します健康相談員より連絡がありますので、日程調整を行い、面談を受けてください。
※遠隔面談（Zoom）を希望される方は裏面をご確認のうえご準備ください。
※携帯番号を記載いただいた方に委託先よりSMSで保健指導マイページの登録用URLが届きますので、裏面を参考にご登録ください。
※保健指導マイページへの登録がないと、メールでの日程調整・メール支援・健康記録サイトがご利用いただけません。
- (3) 勤務先で面談を希望される場合は、面談場所を会社と相談のうえ、面談場所を決定してください。可能な限り、プライバシーの確保できる場所（会議室等）をご準備下さい。
※この事業は健康保険組合が全額費用をして実施します。皆様の費用負担は一切ございません。個人情報の取り扱いにつきましては、充分注意の上、プライバシーの保護に留意してまいります。

3. 支援コース

支援コース	初回面談	継続支援				
		1回目（最終評価）				
動機付け支援コース 初回面談実施後にICTメール/電話で支援	対面・遠隔から選択	※月1回メール配信（支援継続中の方へ送信）				
積極的支援コース モニタリング結果を参考にメール支援を実施、モニタリングがない場合には電話で支援	対面・遠隔から選択	※月1回メール配信（支援継続中の方へ送信）	※月1回メール配信（支援継続中の方へ送信）	※月1回メール配信（支援継続中の方へ送信）	※月1回メール配信（支援継続中の方へ送信）	※月1回メール配信（支援継続中の方へ送信）

モデル実施コース

- 3か月後に評価を行い、腹囲2cm/体重2kg以上の改善がみられた場合、指導は終了
- 改善がみられなかった場合、不足ポイントを補うための支援を継続

「遠隔面談」および「保健指導マイページ」のご紹介

健康相談員からのご連絡の際にご希望をお聞かせください。

遠隔面談を希望される方は、ご自身のスマートフォン・タブレット等で「Zoom」のアプリインストールをお願い致します。



委託先からの案内です

アプリのダウンロードはこちらから ▶▶▶

パソコンで利用の方は

Zoom (ズーム) ダウンロード 検索



遠隔面談ガイド 事前準備編
プログラムガイドの流れ～個人情報の取り扱い～面談準備（アプリのインストール手順）

https://sompohhealthsupport.s3-ap-northeast-1.amazonaws.com/Guide_Zoom.pdf



参加者様と弊社専門職を“つなぐ”保健指導マイページ

簡単登録

健康保険組合様経由で事前にE-mailアドレスまたは携帯電話番号を提供いただきました皆様には、後日、弊社より保健指導マイページ（WEBコンテンツ）のアカウント作成依頼のご案内を送信させていただきます。保健指導マイページでは、メールによる日程調整や継続支援、配布資料のライブラリ機能、日々の行動の入力機能等の様々な機能が活用できます。是非、アカウントの事前作成をお願いいたします。

健康保険組合様より弊社への
E-mailアドレス提供あり

健康保険組合様より弊社への
携帯電話番号提供あり

アドレス・携帯電話番号共に
弊社への提供無し

弊社よりアカウント作成依頼のご案内を送信

本人確認画面



PW設定・携帯番号登録



アカウント登録完了



E-mailアドレス提供あり
且つアカウント登録の方

アカウント未登録の方
またはE-mailアドレス提供無しの方

メールでの日程調整

電話での日程調整

候補日時を送信
(相談員)

- ご希望の面談方法をお選びください
- ①オンライン（ビデオチャット）面談
- ②対面（訪問）面談
- ご希望の日時をご選択ください（例）
- 候補①：10月6日 午後 1：30
- 候補②：10月6日 午前10：00

E-mail

希望日時を回答
(対象者様)

メールにご返信
いただけない場合

健康相談員からの電話は、0120-559-870 から発信いたします。

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

受付時間/9:15～18:15（土日・祝日・GW・年末年始除く）

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。