

# 特定保健指導の

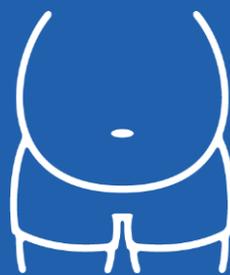
## ご案内

スマホ・パソコン  
があればいつでも！

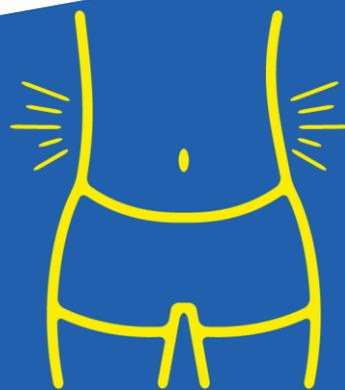


費用  
無料

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



# 今度の保健指導はちょっと違う！

健康づくりのために運動を始めた・食事を見直した…  
でも途中で続かなくてやめてしまったというご経験はありませんか。

**実は「習慣化」できないのは、  
あなたのせいではありません。**

**問題は「アプローチ」の方法にあったのです。**

当プログラムでは、今までのアプローチ方法とは違う、

あなたの行動を変えるシンプルな方法「行動デザイン」を活用し  
健康づくりのための新しい習慣を、あなたと一緒に考えます。

※昨年ご参加の方へは、前回の状況を伺いながら、よりあなたにあったアプローチ方法をご紹介します！

※行動デザイン…行動分析学に基づいた手法

## 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	 または						
動機付け支援							

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。

 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](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

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。