

特定保健指導のご案内

費用無料

- 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、アプリは1分※（※日々の記録が必要です。）
- AIを搭載した最先端のモニタリング専用アプリをご活用いただき、自己管理をバックアップいたします。

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、保健指導を実施しています。特定保健指導とは、健康診断の結果や生活習慣の状況を基に、専門的な立場から助言や相談を行い総合的な健康づくりに役立てていただくというものであり、「高齢者の医療の確保に関する法律」（2008年4月施行）で実施が義務づけられた事業です。

設立3年目に入り、下記委託先に変更し、成果につながる支援を提供します。

1. 実施概要

- (1) 実施機関・・・S O M P Oヘルスサポート(株)（保健師・看護師・管理栄養士）に委託
※個人情報の取扱いについては、機密保持契約を結んでおります。
- (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、電話かアプリによる継続フォローを実施する（面談1回＋電話orアプリ5回）
（動機付け支援の方は面談1回＋電話orアプリ1回）
- (4) 実施対象者・・・今年度の健診結果より抽出

5人中3人の方が
減量に成功しています



2. 実施までの流れ

- (1) 同封の「連絡先調査用紙」に必要事項を記入のうえ、当組合宛の返信用筒にて返送してください。

〔締切日：2021年12月1日(水) 当組合着〕

- (2) 連絡先調査用紙（提出必須）にご記入いただいた電話番号に後日、面談を担当いたします健康相談員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。
※遠隔面談（Zoom）を希望される方は別添の「遠隔面談ガイド」をご確認のうえご準備下さい。
※実施までの流れの詳細は裏面でご確認ください。
- (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下さい。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行いますので、皆様の費用負担は一切ございません。
なお、個人情報の取り扱いにつきましては充分注意のうえ、プライバシーの保護に留意してまいります。

新型コロナウイルス感染予防対策について

健康相談員は、厚生労働省の指針のもと新型コロナウイルス感染予防として下記の対策を実施しております。

- ① 健康相談員の検温実施 / ② 健康相談員のマスク着用 / ③ 可能な限り対象者様へマスク着用をお願い
- ④ 面談時は対象者様との一定の距離 / ⑤ 面談の事前確認時に、健康相談員より対象者様の体調確認

対面でも遠隔(Zoom)でも面談が可能

全国約1,600名の健康相談員（保健師・看護師・管理栄養士）があなたのサポートを行います。時間栄養学をベースに、あなたの健康診断の結果や生活習慣にあわせた内臓脂肪削減方法についてアドバイスいたします。

実施の流れ

1 お電話します



健康相談員がお電話をさし上げます。ご都合の良い日時をご相談ください。

2 初回面談の実施



お約束した日時に、面談を実施いたします。（土日祝可）
面談対応時間：対面 9時～18時
：遠隔 9時～21時

3 定期フォローアプリor電話



目標達成に向けたアドバイスなど、ご状況やお気持ちに寄り添ったサポートを行います。

健康相談員からの電話は、0120-559-870 から発信いたします。

事前連絡

SOMPOヘルスサポート(株)の健康相談員より面談日調整のためのお電話をいたします。ご都合のよい日にお伺いいたします。

面談

健康相談員と30～60分程度の個別面談（対面or遠隔）を行います。



電話・アプリフォロー＆支援レポート

担当相談員からお電話もしくはアプリによるアドバイスをさせていただき、アドバイスしました内容をのちほどお手紙にまとめてお送りいたします。



健康記録サイトの活用

楽しみながら毎日記録できる健康記録サイト「クピオプラス」や「クピオウィズ（アプリ）」をご用意しております。



事業実施に関するお問い合わせ先

ライク健康保険組合 (06) 6362-1133

受付時間/9:15～18:15（土日・祝日・GW・年末年始除く）