

ひかり健康保険組合ご加入者様

【重要】特定保健指導のご案内

昨年度の健診の結果、貴方は特定保健指導の対象者となりました。

皆様の実施状況が保険料率の増減にも影響を及ぼすため、下記案内に従い、必ずお申し込みいただきますよう、お願いいたします。

【特定保健指導とは】

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すためのサポートをします。

▼ご希望のコースを選び、お申し込みください。（※1コースのみ）



	エス・エム・エス	SOMPO ヘルスサポート	フィッツプラス A (スギ薬局店舗面談)	フィッツプラス B (訪問対面面談)	フィッツプラス C (ICT 面談)
面談場所	どこでも (ビデオ通話のため)	指定場所	スギ薬局店舗	自宅近所の 指定場所	どこでも (ビデオ通話のため)
アドバイス方法	スマホアプリの チャット機能	電話 or WEB	メール or WEB	メール or WEB	PC or スマホアプリ
指導の特徴	・ストレスフリーの 糖質調整ダイエット ・あなた専属栄養士 が 1:1 で対応	・PC やスマホが 苦手な方も ご参加可	・自宅近隣のスギ 薬局店舗にて 面談可	・カフェ等、ご自宅 近所で面談可	・6 つのプログラムに 分類した個別性の 高い支援を提供
申込方法① (QR コード)		—			
申込方法② (その他)	TEL:0120-692-285 (通話料無料・平日 9 時~17 時)	申し込み用紙			

・ご不明点は、ひかり健康保険組合までお問い合わせください。（☎03-5951-7422 / ✉info@hikarikenpo.or.jp）

・各プログラムの詳細につきましては、2 枚目以降の各リーフレットをご参考ください。