

特定保健指導のご案内

費用無料

- 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分～40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。）

この度の特定健診の結果、内臓脂肪の蓄積が原因で、糖尿病や高血圧症などといった生活習慣病になるリスクが見られ、特定保健指導の対象者となりました。

本事業は、内臓脂肪を減らし、生活習慣病のリスク軽減を目指すプログラムです。

5人中3人の方が 減量に成功しています。



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。

※面談は対面面談か遠隔面談をお選びいただけます。

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。

この事業は、ご所属の健康保険組合より委託を受けた「SOMPOヘルスサポート株式会社」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。なお、健康診断の結果に応じ、コース内容が異なります。

遠隔面談の事前準備について

初回面談をZoomアプリ(スマートフォン・タブレット)を使用したビデオチャット(テレビ電話)で実施することができます。面談にはZoomアプリをインストールする必要があります。以下の遠隔面談ガイドをご確認のうえ事前にご準備いただきますようお願いいたします。（面談時間：約30～40分）

事前に準備ください

①遠隔面談ガイド 事前準備編

プログラムの流れ～個人情報の取扱い～面談準備(Zoomアプリのインストール手順)

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

②プログラムガイド

<https://sompohhealthsupport.s3-ap-northeast-1.amazonaws.com/PG.pdf>

※②は、事前に印刷して、面談の際にお手元に準備いただくことをお勧めします。





— 内臓脂肪は皮下脂肪より減りやすい！

健康診断の時の体重から、**5 %ほどの減量で**

生活習慣病のリスクとなる血圧高値や脂質異常、血糖高値など検査の数値が改善されてきます。

5 %の減量に成功した方が実行した 内臓脂肪削減のための生活改善トップ 3

第1位：夕食の量を朝や昼の量と同じにする

第2位：活動量を増やす

第3位：夕食が遅くなるときは補食（軽食）をとる

～ 参加者さまの声 ～



相談員に言われたことをやってみた結果、体重と腹囲の降下が目に見える形に現れたのが、とても励みになりました。ありがとうございました。
（50代 男性）

記録していくことで効果があがっていることを、相談員から客観的に評価してもらえることがよかったです。減量とともに疲れにくくなった気がします。行動範囲も広がり、休みの日を活動的に過ごせるようになりました。（40代 男性）



思ったより体重は減りませんでしたが、運動により筋肉量がアップしました！（体重計の表示では体内年齢マイナス2歳！）間食も減らすことができたので、これからも減量頑張ります。
（50代 女性）

その他にも、さまざまなメリットを感じている方々がいらっしゃいました！

- | | |
|---|--|
| ☒ 朝の目覚めが良くなった | ☒ 腰痛や足腰の痛みが改善した |
| ☒ 定期的に排便がくるようになった | ☒ ジュースやスナック菓子の出費が減った |
| ☒ 寝つきがよくなった | ☒ 入らなくなったスーツが着れた |

事業実施に関するお問い合わせ先

ひかり健康保険組合

MAIL: info@hikarikenpo.or.jp

受付時間/9:00～17:00（土日・祝日・年末年始除く）