

特定保健指導の案内

費用無料

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。

こんなことを感じたことはありませんか？

- 直近の健診結果を把握していない
- 健診結果の何が悪いかわからない
- 体重計にしばらくのっていない
- 運動不足を感じている
- 健康的な生活は自分には無理
- 身体のために何をしたら良いかわからない

チェックが入った方もそうでない方も

国家資格を持った専門職が、健康に関するお悩みにお答えします。

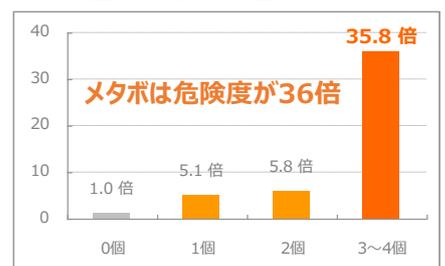
今の状態を放置すると・・・

■ 放置すると・・・

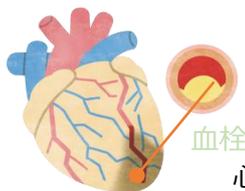
血管がボロボロになり、血流の流れが悪くなり・・・**動脈硬化**が進行し、**脳梗塞**や**心筋梗塞**の発症リスクが高まります。



心血管疾患の発症危険度



■ 危険は脳梗塞や心筋梗塞の発症だけではなく！



脂質異常

心血管疾患の発症リスクが高まります。



高血圧

脳血管圧が上がることで脳組織に十分な栄養がいきわたらなくなるなど、脳の老化を進行させます。

神経障害



高血糖

糖尿病のリスクである神経障害、網膜症、腎症の発症率が高まります。

■ 健康寿命が短縮し、自立した生活ができなくなり、あなた一人の問題ではなくなることをご存じですか？

仕事



通院時間



治療費



家族



すでに健康管理を始めている方も、そうでない方も

国家資格を持った専門職に相談できるチャンスです！

保健指導の流れ

委託先のSOMP Oヘルスサポートの健康相談員からメールか電話でご連絡します。

日程調整



メールドメイン

@mypage-kizuite.com



発信電話番号

0120-559-870

上記アドレス・電話番号からの受信・受電ができるよう、設定をお願いいたします。

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。委託先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。

初回面談



対面または遠隔にて健康相談員が面談を行います。

<面談内容>

- ・健診結果の振り返り
- ・行動目標の設定
- ・生活習慣改善の情報提供

継続支援



…WEB入力



…電話支援

ICTメール（保健指導マイページへの実践状況記録を活用して支援し、実践状況の入力が無い場合は、電話に切り替えてご支援します。）実践状況・数値（体重等）の振り返り・目標に対する情報提供等各回の支援後、その内容（支援レポート）を「保健指導マイページ」か書面でご覧いただけます。

支援プログラム

初回面談

初回面談の
1ヵ月後

2ヵ月後

3ヵ月後

4ヵ月後

6ヵ月後

積極的
支援



または



または



または



または



または

動機付け
支援



または



電話またはWEBでサポートを行います。

保健指導マイページで簡単・便利！

※詳細は初回面談の時に、相談員にお尋ねください。登録方法をご案内します。



WEBで
継続支援が完結



アドバイスレポート
の閲覧



体重や
取り組みの記録



取り組みに役立つ
リーフレットの閲覧

継続支援

事業実施に関する
お問い合わせ先

ひかり健康保険組合

03-5951-7422

受付時間/10:00~15:00（土日・祝日・年末年始除く）