

## 【重要】特定保健指導のご案内

2022 年度に受けていただいた健診の結果、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、

**2023 年 10 月 8 日まで**に**必ずお申込み**いただきますよう、お願いいたします。

※期日までにお申込みのない方には、委託業者からご連絡させていただく場合がございます。

## 【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行うプログラムです。

▼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 ①	エス・エム・エス ②	エス・エム・エス ③	SOMPO ヘルスサポート	フィットプラス ①	フィットプラス ②	フィットプラス ③
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 + LEAN BODY	スマホアプリのチャット機能		WEB	メール or WEB	メール or WEB	PC or スマホアプリ
こんな方に おすすめ	食事に加えて 楽しく運動に 取り組みたい	専属の管理栄養 士から食事をメイ ンにサポートを受 けたい	女性の身体に 合ったサポートを 受けたい	PC やスマートフ ォンの使用に 不慣れ	自宅近くにスギ 薬局があり対面 で受けたい	カフェや自宅 近所で受けたい	個別性の高い サポートが 受けたい
申込方法 (QR コード)							

・お申込みをされなかった方を対象に、お電話もしくはメールにて申込勧奨のご案内をさせていただく場合がございます。

・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](mailto: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。