

特定保健指導のご案内

▶ 特定保健指導プログラムとは

このプログラムは、健康保険組合の委託先であるSOMPOヘルスサポート株式会社の「保健師・看護師・管理栄養士の国家資格をもった」健康相談員が、参加者様の健康状態や生活習慣等について一緒に振り返り、改善に向けた目標設定のお手伝い・取り組みに対するアドバイスを行います。

時間に着目した
改善しやすいアドバイス



食事内容・食生活
改善方法のアドバイス



効果的なダイエット
方法のご紹介



疾病の発症や重症化
予防のアドバイス



<委託先実施機関のご紹介>



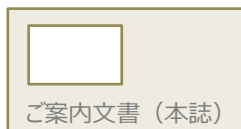
SOMPOヘルスサポート株式会社 <https://www.sompo-hs.co.jp/>

SOMPOヘルスサポート株式会社は、SOMPOホールディングスのグループ会社で健康相談等を全国規模で実施している保健衛生業界大手企業です。



▶ 実施の流れ（ご案内～支援開始まで）

ご案内



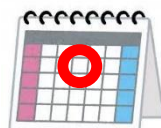
ご案内文書（本誌）

特定保健指導のご案内を送付いたします。（本状）

お電話します
（日程調整のご連絡）



健康相談員がお電話を差し上げます。ご都合の良い日時をご相談ください。



初回面談実施

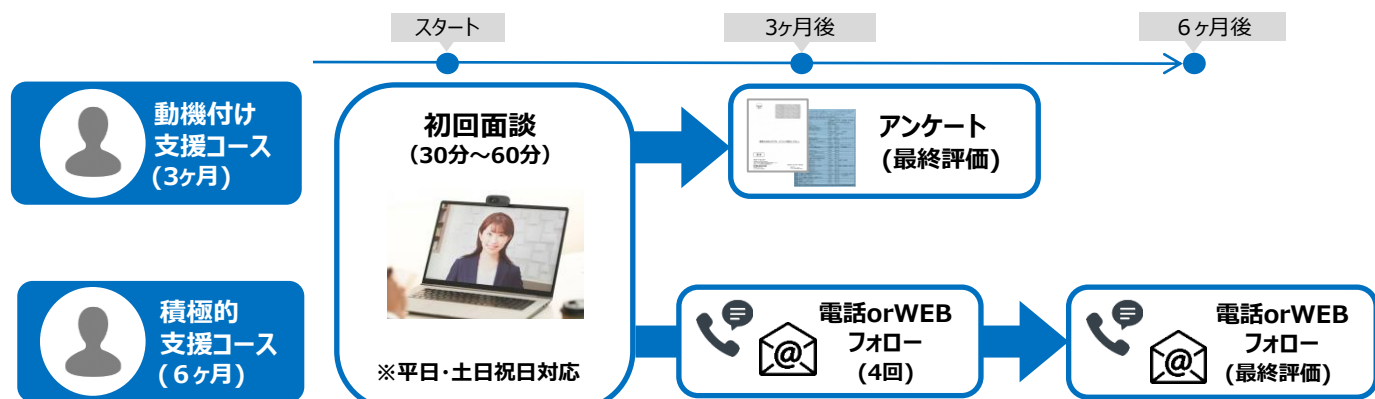


お約束した日時にICT機器を用いた『遠隔』面談を実施いたします。

※面談場所の予約が必要な場合は、本人様で予約をお願いします。

健康相談員からの電話は、**0120-559-870** から発信いたします。

▶ プログラムの流れ



※初回面談はICT機器による『遠隔型』にて実施いたします。

詳しくは「遠隔面談ガイド」をご覧ください。

▶ モニタリングツールが皆様をサポートします！

セルフモニタリングツール

皆様と健康相談員を“繋ぐ”保健指導ICTツール



保健指導マイページ

PC・スマホ
タブレット
から
いつでも見れる



メールを活用し、『保健指導マイページ』を経由したメール支援を行います。

- ✓ 支援が近づくともメールにて『保健指導マイページ』への行動目標の取組状況の入力勧奨を行います。
- ✓ 届いたメールのURLをクリックすると、簡易入力画面が表示され、支援に必要な記録の入力を促します。
- ✓ 参加者が取組み状況を入力すると、取組み状況に対する支援レポート（PDF）が作成されます。
- ✓ 『保健指導マイページ』への入力がない方は、電話支援に切り替えます。



セルフモニタリング



行動記録、体重、腹囲、体脂肪、血圧、歩数の記録が可能です。
継続的な計測と記録の有無は体重などの数値改善に
3ヵ月で1.5倍程度の減量差が生じます。(当社平均)

支援スケジュールの確認

支援スケジュール			
	支援方法	日程	
1	オンライン	2021/6/20	13:30
2	オンライン	2021/6/20	13:30
3	対面	2021/6/20	13:30
4	電話	2021/6/20	13:30

保健指導のスケジュールや進捗状況、
次回支援の予定日を確認出来ます。
支援日を事前に確認することにより、
メリハリつけた生活習慣改善を促します。

資料集



支援期間中に活用する様々な資料
(プログラムガイド/リーフレット)をPDF化し、
「資料集」として常時確認が可能となります。

Point!

- 記録できる項目は、「行動記録」「体重」「腹囲」「体脂肪率」「歩数」「血圧」です。
- 記録された情報は健康相談員も確認でき、より現状に即したフォローアップができます。
- 保健指導期間中に利用する支援ツールをPDFデータにて「資料集」として常時閲覧可能です。
- メールでのプッシュ通知による保健指導マイページを利用したICT支援を行います。



Innovation for Wellbeing
SOMPOヘルスサポート

サポートセンター

☎0120-334-523

受付時間/9:00~17:00

(土日・祝日・年末年始除く)

✉healthup@kizuite.net



事業実施
に関する
お問合せ
(委託先)

その他
お問合せ

地方職員共済組合

長崎県支部

担当：粕谷・大家

095-894-3745(内線3745)

受付時間/9:00~17:00

(土日・祝日・夏季休業・年末年始除く)