



SOMPOヘルスサポート

特定保健指導のご案内

費用無料

5人中3人の方が

減量に
成功しています。



対象となった方はお受けいただくようお願いいたします。

保健指導プログラムの特徴



選べる面談方式
(遠隔面談・対面面談)



電話やメッセージで
国家資格をもった
専門職がアドバイス



WEBを活用すれば
継続支援は
記録するだけ



自分のペースで
「やりたいこと」から
取り組める



30～1時間の
すきま時間で
面談参加が可能

保健指導マイページ

WEBを活用すれば、継続支援は記録するだけ



取り組みの記録



体重・胸囲・体脂肪



歩数・血圧

プログラムの流れ

STEP1 日程調整

SOMPOヘルスサポートの健康相談員からメールまたはお電話でご連絡いたします。お電話は数回架けさせていただきますが、折り返しのご連絡をいただく場合や、勤務先以外（携帯電話など）への架電をご希望の場合は、サポートセンターにて承りますのでご連絡のほどお願いいたします。

STEP2 面談実施

遠隔面談（9～21時）または対面面談（9～18時）をお選びいただけます。対面の場合はご希望の場所にご訪問します。面談時間は30分～1時間程度です。現在のご状況や悩み等を伺い、行動目標の設定を行います。

STEP3 メールを経由したWEBまたはお電話による継続フォロー

行動目標に対する実践状況の振り返り／実践状況に対するアドバイスをを行います。

選べるフォロー方法



支援の日程が近づくとメールでご連絡
WEBページで簡単に入力可能です！



ご指定の曜日・時間帯に
健康相談員がお電話します！

支援コースについて

支援コース	初回面談	継続支援					
		1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月
積極的支援	 または 				最短3か月で終了可能 健診時より体重2 kgかつ腹囲2 cm以上の減少で支援終了		
動機付け支援					取組み目標の達成状況によって支援期間は3～6か月で変動します。		



対面面談
（平日・土日祝：9時～18時）



WEB面談
（平日・土日祝：9時～21時）



メールで届くICT支援



電話支援

初回面談は対面または遠隔面談（zoom）をご選択いただけます。

詳しくは遠隔面談ガイドをご確認ください。

遠隔面談ガイド（zoom）https://sompohelthsupport.s3-ap-northeast-1.amazonaws.com/Guide_Zoom.pdf



事業実施に関するお問い合わせ先（委託先）



SOMPOヘルスサポート

SOMPOヘルスサポート株式会社

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。
委託機関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。

公立学校共済組合新潟支部