

# 特定保健指導のご案内

こんなことはありませんか？

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

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 ✨

## プログラムの特徴



30分～1時間の  
すきま時間で面  
談参加が可能



電話やメッセージで  
国家資格を持った  
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

対面の場合  
ご都合の良い場所へ  
担当者が伺います！



選べる面談方式  
(遠隔面談 対面面談)

【特典】“吉本動画”と“健康管理アプリ”を無料提供

面談を受けた  
参加者様限定

COLLABORATION by YOSHIMOTO

トレンドイとしゅんPが

期間限定

「続けるコツ」を動画で紹介

「笑って健康プロジェクト」



しゅんしゅんクリニックP  
芸人・医師の平行キャリア

トレンドイエンジェル



初回面談の翌月のお楽しみ♪  
スペシャル動画をメールでお届け！

初回面談では、スペシャル動画のQRをひと足先にご案内。  
1か月待たずに今すぐチェックも可能です。

※スペシャル動画のURLは、健康相談員が初回の面談時に伺ったメールアドレスへ送信されます。

健康管理アプリ「カロミル」が目標達成をサポート



プレミアムプラン機能(通常480円/月)が  
3か月間すべて無料！

ここがすごい！

01

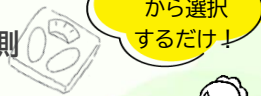
カメラロールの「食事」と「バイタル」画像  
だけを自動解析



ここがすごい！

02

AIで3か月後の体重予測



初回面談でご案内する専用の二次元コードから  
アクセスし、カロミルアプリをダウンロード・登録する  
だけで簡単に利用開始できます。

# 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（平日9～17時）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。現在のご状況やお悩み等を伺い、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もメールでご連絡  
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 						
動機付け支援				アンケート			

最短3か月で終了可能  
健診時より体重2kgかつ腹囲2cm以上の減少で支援終了

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。

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