

特定保健指導のご案内

費用無料

本プログラムは、総合的な健康づくりにお役立ていただくというものです。保健師・看護師・管理栄養士の専門資格をもった健康相談員が皆様の所属所を訪問し、健康診断の結果や生活習慣の状況を基に、専門的な立場からの助言や相談対応を行います。費用は全額公立学校共済組合が負担いたしますので、ご参加をお願いいたします。
＜実施機関＞ S O M P Oヘルスサポート株式会社

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・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
- ☐ 忙しいため健康的な生活は自分には無理
- ☐ すでに病院にかかっている
- ☐ まだ病院に行っていない

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。**

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分～1時間のすきま時間
で面談参加が可能



参加者様の声

**5人中3人の方が
減量に成功**しています



相談員に言われたことをやってみた結果、
体重と腹囲の降下が目に見える形に現れたのが、とても励みになりました。
ありがとうございました。(50代 男性)

運動により筋肉量がアップしました！
体重計の表示では体内年齢マイナス2歳！
間食も減らすことができたので、
これからも減量頑張ります。(50代 女性)



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

日程調整

健康相談員からご連絡いたしますので、ご都合の良い面談日時をご相談ください。

遠隔面談と対面面談から選択可能です。

遠隔面談

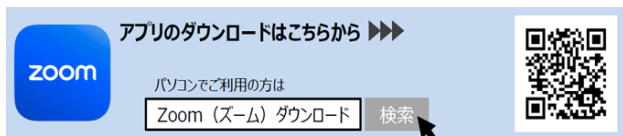
ここが
ポイント！

- 忙しい方でも手軽に受けられる
- スマホやPCで楽々面談

面談時間

平日・土日祝：9時～21時

▶アプリのダウンロード方法



▶事前準備の方法はこちら

事前準備の方法については、
「遠隔面談ガイド」をご確認ください。



対面面談

ここが
ポイント！

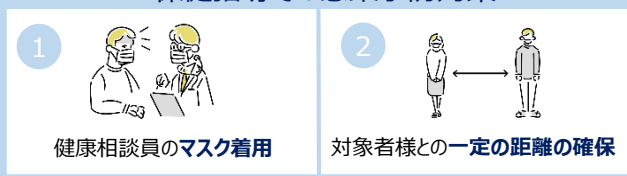
- コロナ感染予防対策で安全
- 職場等に相談員がご訪問

面談時間

平日・土日祝：9時～18時

▶感染予防対策

保健指導での感染予防対策



※面談時には、プライバシー確保のため、個人情報
が守れる会議室や教室の確保をお願いしております。

WEBまたはお電話での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

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

初回面談実施

継続支援