ＳＯＭＰＯヘルスサポート株式会社

訪問型特定保健指導のご案内

▶ 特定保健指導プログラムとは

本プログラムは、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、専門的な立場から助言や相談を行い総合的な健康づくりにお役立ていただこうというものです。是非この機会をご活用いただき、お気軽にご相談ください。

＜実施機関のご紹介＞ ＳＯＭＰＯヘルスサポート株式会社
＊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、訪問型特定保健指導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。

- 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

▶ プログラムの流れ（ご案内～支援開始まで）

ご案内 → 日程調整（アポイント）のご連絡 → 初回面談実施

ご案内文書

※本誌です。

面談可能日時※土日祝可
対面　9:00　～　18:00
遠隔　9:00　～　21:00

▶ プログラムの内容

スタート　　3ヵ月後　　5ヵ月後

初回面談

健康相談員がご所属に伺って対面面談を実施するか、もしくはZoom等での遠隔面談を行います。

対面 or 遠隔

- 健診結果の振り返り
- 行動目標の設定
- 生活習慣改善のリーフレット提供
- 今後のプログラムの説明

リーフレット例（食事、運動など）

継続支援（お電話またはアプリの選択ができます）

※積極的支援のみ。動機付け支援の方は3カ月後アンケートによる最終評価のみにて終了となります。

ご自身で立てた目標の確認を行います。

- 行動目標に対する実践状況の振り返り
- 目標に対する情報提供
- 支援スケジュールの確認

NEW

■ **保健指導マイページ※**にて実践状況を入力

※保健指導マイページとは

「保健指導マイページ」とは、特定保健指導の参加者様専用WEBページです。詳細につきましては、初回面談時に相談員からご説明させていただきます。

支援の内容や回数はプログラムにより異なります。

▶ メールで届く簡単入力！　&　記録をつけて変化を楽しみましょう！

保健指導マイページ　Webブラウザで保健指導の入力も、マイページで日々の記録もつけられる！

スマホ パソコン があればいつでも！

専用アプリのインストールなど一切不要！

簡単入力

支援が近づくと → **記録の入力をお願い**（SOMPOヘルスサポートより） → E-mail または SMS → **URLをクリック**（参加者様）

Point！

- ■日々のモニタリングの入力がある方には支援レポートを送付し、アドバイスを実施します。
- ■モニタリングの入力がない方には、支援が近づくと、メールにて行動目標の取組状況についてマイページへ入力のお願いをメールまたはSMSでご連絡します。
- ■届いたメールのURLをクリックすると、支援に必要な記録画面が表示され、その場で簡易入力が可能です。（上図）
- ■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）をいつでも確認できます。

▶ 参加者の声をご紹介

◆夕方以降の食生活改善で減量に成功◆

夕食時間が遅く、ラーメンを頻繁に食べる。夕食は油料理が多く、ドレッシングをよく使う。甘い味付きの水は1日に500mlを1～2本飲む生活をしていました。

妻協力の元、夕方以降の食生活が大きく改善し**10kgの減量につながりました**。昼は外食で自由に食べている為、ストレスなく取り組めました。（男性　40代）

◆単身赴任でも減量に成功◆

単身赴任になり車移動が多く歩数は減り、お酒が増えたことが原因で体重が増加していました。1駅前からの歩行や節酒に取組み**3kg以上の減量に成功しました！**体調も夕方の疲れや甘い物を食べたくなることがなくなったので維持していきたいです。（男性　50代 ）

特定保健指導は生活習慣の改善を目指すためのものであり、治療ではありません。医療機関で受診を開始された方でも、ご自身の日常に合わせて生活習慣改善をサポートしますので、お役立てください。

個人情報の取扱いについて

公立学校共済組合新潟支部は、健診データ等の個人情報を当組合の「個人情報の保護・管理方針」に基づき、適切に取り扱い、健診結果に基づく保健指導の委託先事業者の適正な管理及び監督を行います。

公立学校共済組合新潟支部