



特定保健指導の御案内

保健指導によって5人中3人の方が減量に成功しています！！

◆他にもこんな効果が見られます！





- 腰痛が改善した
- 朝の目覚め、寝つきが良くなった
- 体が疲れにくくなった

生活習慣病のリスクとなる
血圧、脂質、血糖値などの
数値の改善にもつながります！

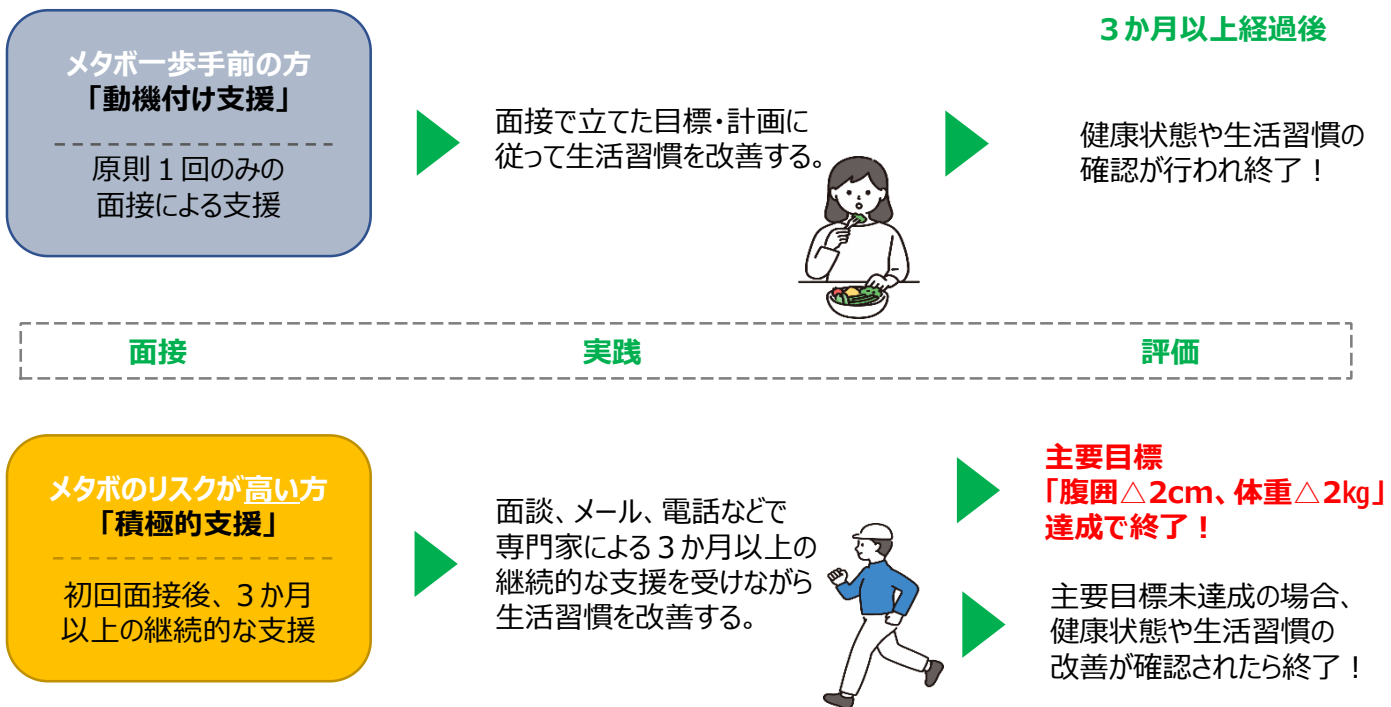
◆特定保健指導とは？ ～生活習慣病の予防・改善をしましょう～

- 管理栄養士・保健師など専門家が生活習慣を見直すサポート
- あなたに合わせた無理のない改善プラン
- 費用は共済組合が全額負担

「特定保健指導」ではこんなことをします！

<p>時間に着目した 改善しやすいアドバイス</p> 	<p>食事内容・食生活 改善方法のアドバイス</p> 	<p>効果的なダイエット 方法のご紹介</p> 	<p>疾病の発症や重症化 予防のアドバイス</p> 
--	--	--	---

リスクに応じて2つのコースがあります



Q. 体調が良くても特定保健指導は必要なの？

A. 自覚症状がない今だからこそ必要です！

生活習慣病は自覚症状がなく、重症化してから症状が表れます。自覚症状がない今こそ、メタボを脱出するチャンスです！

特定保健指導でメタボを改善！



Q. 特定保健指導を受けると何かメリットはあるの？

A. 医療費が安くなる傾向があります！

特定保健指導を受けた人は、生活習慣改善を行うことにより生活習慣病の進行が抑えられ、受けなかった人と比べて、医療費が安くなっているというデータがあります！

特定保健指導で医療費を軽減！



特定保健指導を受ける場合の流れ

人間ドック及び指定年齢健診を受けた方

一部の健診機関（※）を除いて、健診当日に特定保健指導が受けられます

① 健診を行ける

② 結果説明を聞く

③ 特定保健指導を受ける

生活習慣病健診を受けた方

委託先のSOMPOヘルスサポート(株)による訪問型特定保健指導が受けられます

① 所属所を通じて通知が届く

② SOMPOヘルスサポート(株)より日程調整の電話連絡

③ 特定保健指導を受ける
※ 対面またはZOOMによる遠隔面談が選択できます

※一部の健診機関では同日に受けることができないため、その場合はSOMPOヘルスサポート(株)による訪問型特定保健指導のご案内をさせていただきます。

メタボの予防

● 普段の生活に+10（10分多く体を動かす）

（参考）+10アクティブガイド



● 規則正しい食生活を心がけましょう

（参考）食事のバランスガイド



あなたの生活習慣や年齢、性別に合わせて効果的に健康づくりに取り組みましょう！

