

# 特定保健指導の

## ご案内

5人中3人の方が  
**減量**に  
**成功**しています。



### 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・腹囲・体脂肪



歩数・血圧

# プログラムの流れ

**STEP1** 初回面談の日程調整 健康相談員からメールか電話で入ります。

相談員連絡先  [info@page-kizuite.com](mailto:info@page-kizuite.com) メールアドレス: 

**STEP2** 面談実施 健診結果の振り返り／今後のプログラムの説明／行動目標の設定等をお話しします。

**STEP3** メールを経由したWEBまたは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！



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				<div>最短3か月で終了可能</div> <div>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</div> <div></div> <div>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。</div>		
動機付け支援							



対面面談



WEB面談



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://sompohhealthsupport.s3-ap-northeast-1.amazonaws.com/Guide\\_Zoom.pdf](https://sompohhealthsupport.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** サポートセンター **0120-334-523**

受付時間：9:00～17:00（土日・祝日・年末年始除く）

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。