

▶ 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ご希望場所に訪問し、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> S O M P Oヘルスサポート(株) <https://www.sompo-hs.co.jp>



※費用は、全額健康保険組合が負担します。(飲食代が発生した場合は各自の負担となります。)

▶ プログラムの流れ (ご案内～支援開始まで)



※本紙が到着してから約1週間～2週間後以降に健康相談員よりお電話いたします。

※相談員からの発信専用番号：0120-559-870

▶ プログラムの内容

スタート

3か月後

初回面談

健康相談員がご自宅等に伺い、個別面談を行います。

- ・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)

支援の内容や回数はプログラムにより異なります。

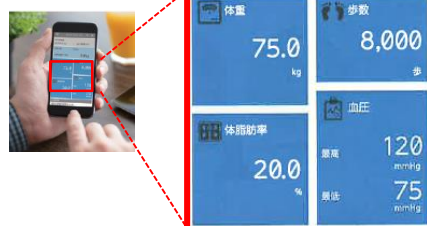
ご自身で立てた目標の確認を行います。

■ 相談員からのお電話で実践状況を確認 (後日レポートを送ります)

- ・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

■ アプリにて実践状況を入力

(項目ボタン)



入力

ご入力いただいた実践状況はお手紙でお答えします。

郵送



支援内容

▶ "時間栄養学"の概念を取り入れ、セルフケアのしやすい保健指導です！



▶ あなた自身でワークすることで気づく！ → 生活習慣が変わります！



健康ポータルサイト

「ippo-ippo Web(イッポ イッポ ウェブ)」

毎日記録できる健康記録サイト「気づいてネット」をご用意。
目標を意識しながら日々の実践状況の振り返りができます。

PC、タブレット、スマートフォンに対応



【ホーム画面イメージ】

※利用方法は初回面談時にご説明します。



【健康記録】

体重、血圧などグラフ化で推移が一目瞭然。

【マイルール】

自分だけの目標設定も可能です。



【健康お役立ち記事】

簡単エクササイズやストレッチ動画、レシピなど専門家監修のもと作成した情報をみることができます。



▶ プログラムの委託先：SOMPOヘルスサポート株式会社 (旧社名：SOMPOリスクアマネジメント株式会社)

※支援にあたりまして、個人の健診結果データ等の個人情報をご委託先に提供いたします。

委託事業者とは個人情報に関する契約を締結しており、当事業の目的以外には使用いたしません。

▶ 本件に関するお問合せ先：ミツバ健康保険組合 ☎0277-44-1209 (担当：谷、岩舘)