

事業主 各位

2022年6月6日  
大気社グループ健康保険組合

### 「特定保健指導プログラム」のご案内

平素は当健康保険組合の事業運営にご協力いただき、誠にありがとうございます。

皆様の健康維持・増進と生活習慣病発症予防のため、2022年度定期健康診断結果で「生活習慣病リスク」を有する40歳以上の方を対象とした、「特定保健指導(生活習慣改善プログラム)」を実施します。

**費用は無料**(健保組合が全額負担)となります。

#### 【生活習慣改善プログラム(特定保健指導プログラム)を受けるにあたっての注意点】

対象の方へは個別に案内をいたしますので、特段の理由がない限りプログラムを受けていただきますようご協力をお願いいたします。

#### ＜特定保健指導とは＞

健診結果からメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群、略して「メタボ」と診断された方々に対し、「高齢者の医療の確保に関する法律(平成20年4月)」に従い、厚生労働省のプログラムに基づいた保健指導を行って、生活習慣の改善を図る取り組みです。

メタボが強く疑われる方を「積極的支援対象者」、メタボ予備軍と考えられる方を「動機づけ支援対象者」と呼んでいます。

今のままの生活を続けられますと、動脈硬化が進み、心筋梗塞などの発症の危険性が高まります。

もし疾病を引き起こしてしまいますと、治療に時間も費用もかかり、生活の質(QOL)も下がってしまいます。

#### ＜今後の流れ＞

- ① 対象の方へは健康保険組合(委託先:株バリューHR)より個別にメールでご案内いたします。
- ② メールのご案内に従い、お申し込みをお願いいたします。
- ③ お申し込みの確認が取れない方へ健保組合保健師よりご連絡させていただくことがございますのでご了承ください。

<選択可能なプログラム>

※昨年度 Fitbit プログラムを実施した方は、別のプログラムをご選択ください。

**A** **Fitbitプログラム**  
実施会社: 株式会社バリューHR

Fitbit  
贈呈

費用無料



Fitbit  
プログラム

### プログラムの特徴

最新フィットビットを活用、コミュニティー機能を使ったプログラム。管理栄養士と一緒に楽しみながら継続できるプログラムです。支援終了後はそのままFitbitをご利用いただけます。

NEW

**B** **ラクトフェリンプログラム**  
実施会社: 専門医ヘルスケアネットワーク

ラクトフェリン  
贈呈

費用無料



一般社団法人  
専門医ヘルスケアネットワーク  
The network of medical specialist for health care

専門医監修のプログラムをご提供。  
根拠と実績に基づいた  
プログラムで実施します。

特典: 機能性表示食品  
「ラクトフェリン」93粒×1袋1ヶ月分

専門医監修のプログラムをご提供。根拠と実績に基づいたプログラムで実施します。内臓脂肪を減らすのを助け、高めのBMIの改善に役立つ機能性表示食品「ラクトフェリン」を用いて、生活習慣改善をサポートします。

**C** **マイクロダイエット  
(フォーミュラ食)プログラム**  
実施会社: 株式会社バリューHR

マイクロダイエット  
贈呈

費用無料



フォーミュラ食  
プログラム

参加者には「マイクロダイエットバスタ&リゾット」を  
**17食**ご提供します!!  
※内臓脂肪バスタ(トマト・カルボナーラ) リゾット(カレー・チーズ) など

フォーミュラ食品とは、タンパク質、ビタミン、ミネラルを必要十分に含み、エネルギーとなる糖質や脂質を必要最小限に抑えた食事代替食品です。1日1食(夕食のみ)を2週間置換え、その後は徐々に通常食に戻していただきながらお食事の全体量を減らしいくプログラムです。

**D** **対面面談プログラム**  
実施会社: SOMPOヘルスサポート株式会社

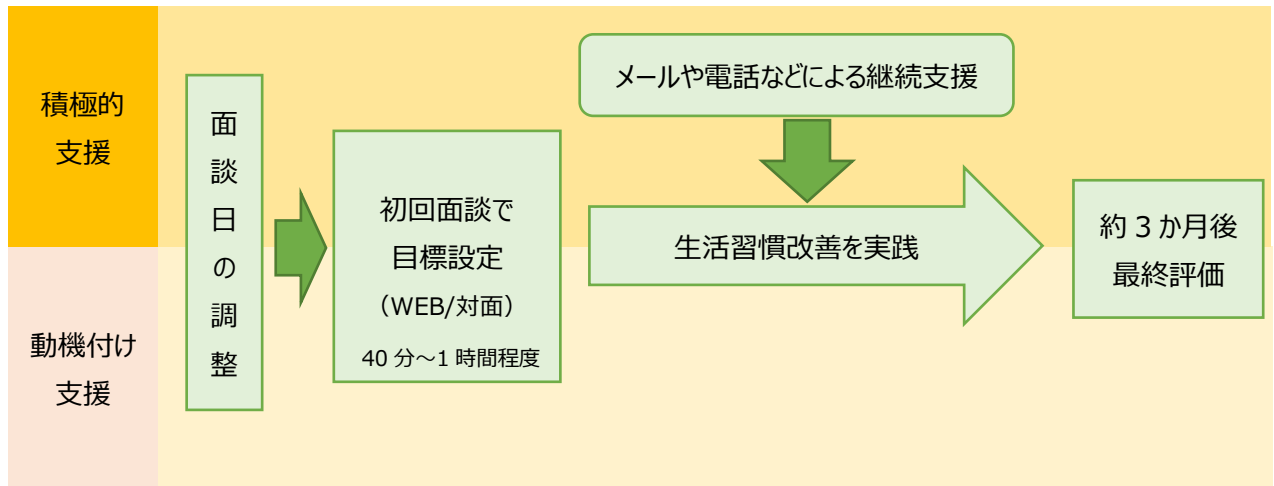
費用無料

リアル対面面談  
全国約1,600名の健康相談員が行うリアルな対面面談プログラムです。

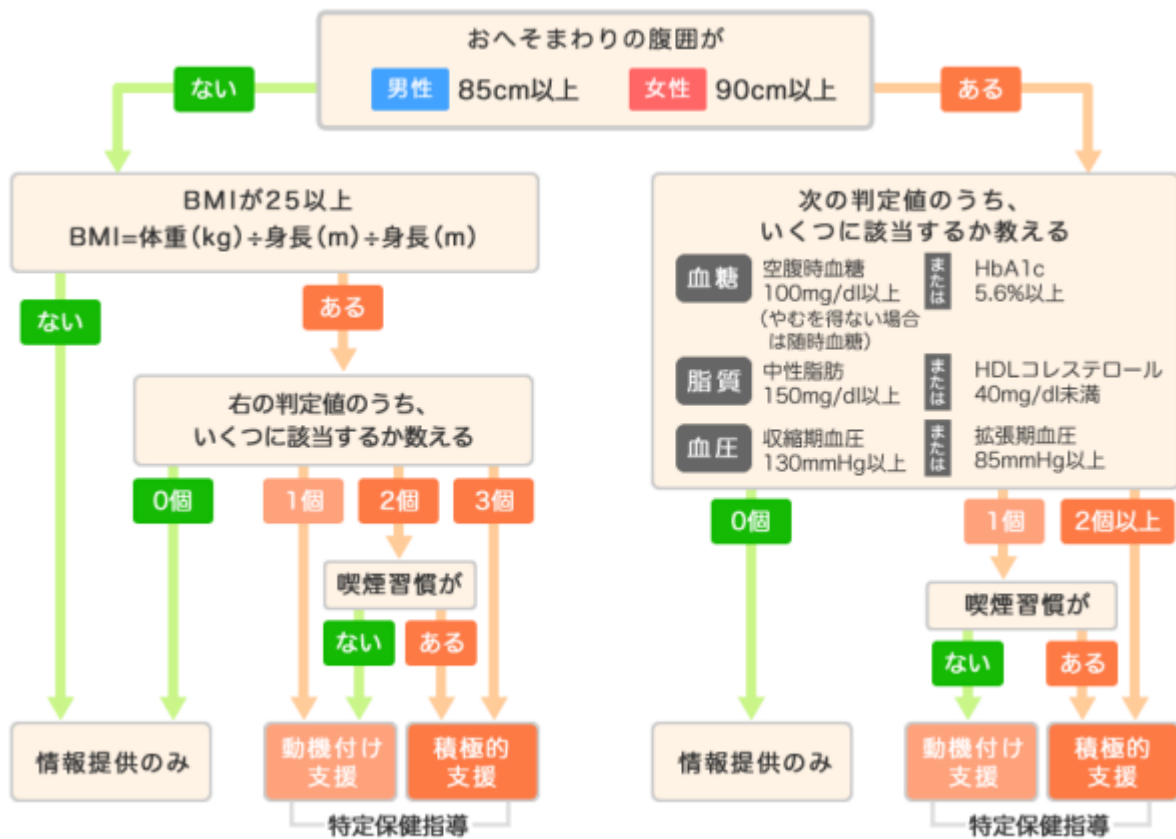


リアル対面面談  
全国1,600名の健康相談員が行うリアルな対面面談プログラムです。健康相談員が時間栄養学をベースにあなたの健康診断の結果や生活習慣にあわせてアドバイスいたします。

【プログラムの流れ】



【特定保健指導プログラム対象者の選定方法】



※65 歳以上は積極的支援に該当した場合でも動機付け支援となる

※糖尿病・高血圧・脂質異常症で服薬中の人は特定保健指導の対象とはならず、情報提供となる