

# 2021年度「特定保健指導プログラム」のご案内

健康診断の結果から、生活習慣病発生リスクの高い方に対して、お一人おひとりの健康状態に合わせた生活習慣を見直すためのサポート（特定保健指導）をします。費用は健康保険組合が負担いたします。特定保健指導は、生活習慣病を未然に防ぐチャンスです。この機会に是非、特定保健指導をお受け下さい。

★「特定保健指導」プログラムが選べるようになりました。

## WEB面談

### A ウェアラブル活動プラン 提供会社 / (株)バリューHR



Fitbit  
inspire2

最新Fitbit（フィットビット）デバイスを活用して活動量を無理なく増やしていきます。運動+食事の総合プランです。

**特徴** 最新のウェアラブルデバイスFitbitを贈呈

## WEB面談

### B ハピルスチェンジ 提供会社 / (株)ハピリティ・ワン



過去20万件のデータから同じようなタイプを分析して、一人ひとりに合った効果的なプランを専門職が提案します。

**特徴** パーソナル重視の個別サポート

## WEB面談

### C フォーミュラ食 置換えプラン 提供会社 / (株)バリューHR

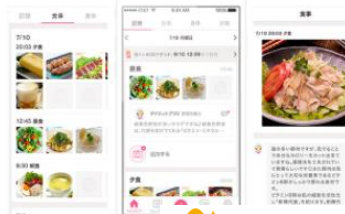


栄養価がしっかり摂取できるフォーミュラ食を1日1食置換えることで、無理なく減量が可能なプランです。

**特徴** 面談後にマイクロダイエット17食分を贈呈

## WEB面談

### D 食事改善プラン 提供会社 / (株)フィッツプラス

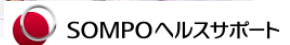


食事をアプリ上でアップすると、管理栄養士が適切なアドバイスをいたします。

**特徴** アプリで食事アドバイス

## 対面面談

### E 対面面談選択プラン 提供会社 / SOMPOヘルスサポート(株)



時間栄養学・人間栄養学・行動経済学の最新の知見を取り入れたプログラムを提供

**特徴** 対面面談2回の手厚いサポート

# 特定保健指導の流れ

初回面談 (web面談)



初回面談40分

プログラムA・B・C・D

初回面談 (対面)



初回面談40分

プログラムE

or



継続支援(3ヶ月)

終了

継続支援期間中はメール等や専用アプリ、またはお電話で実践状況の報告をいただき、その結果に基づいて専門職からのアドバイスが入ります。

## WEB面談の実施方法は以下より選べます！

スマホで通信



タブレットで通信



パソコンで通信



### 【実施する場合の注意点】

- 自宅で実施する際は、wifi環境で実施してください。  
※wifi環境でない場合はパケット量 (約200MB)の通信費がかかります。通信費はご本人負担となりますので予めご了承ください。
- 自宅等の機密が保てる場所でお受けください。

## お申込方法

対象の方へ株式会社バリューHRより個別に連絡いたします。

### お問い合わせ先

【特定保健指導委託機関】 株式会社 バリューHR  
03-6380-1317 / 担当者：松澤・菅原  
【委託元】 大気社グループ健康保険組合