

たった3か月。特定保健指導を受けるか受けないかが

# 人生の分れ道に!?

特定保健指導とは

メタボリックシンドロームや生活習慣病を発症するリスクが高いと判断された方への生活習慣改善プログラムです。

START

特定保健指導を受けてみる!

健康に問題あり...  
特定保健指導の対象になっちゃった!

特定保健指導を受けない!

生活習慣の改善をサポートするプログラム  
「ハピルスチェンジ」  
自己負担 0円!

プロのアドバイスで  
無理のないダイエット  
プログラムが組めた!

あなたのライフスタイルに合わせた  
オーダーメイドプラン

毎日忙しい、  
無視しちゃおうかな

やることが  
シンプルだから  
忙しくても続けられる!

細かなカロリー計算は不要!  
ポイントメソッド

それから数年後...

身体の変化が楽しい!  
健康習慣が  
身に付いてきた!

スマホとPCで気軽に記録!  
毎日ラクラク管理

動脈硬化、  
脳梗塞、糖尿病...  
ほおっておいたら  
いろんなリスクが!!

成功!  
理想の体重を  
キープできてる!

生活習慣を改善するから  
太りにくい身体を維持することができます!

裏面をご確認ください

戻りたいときに

失敗...  
体重も病気の  
リスクも  
増えちゃった...

## ご利用資格

この案内を受け取られ、面談日現在住友理工健康保険組合にご加入中の方

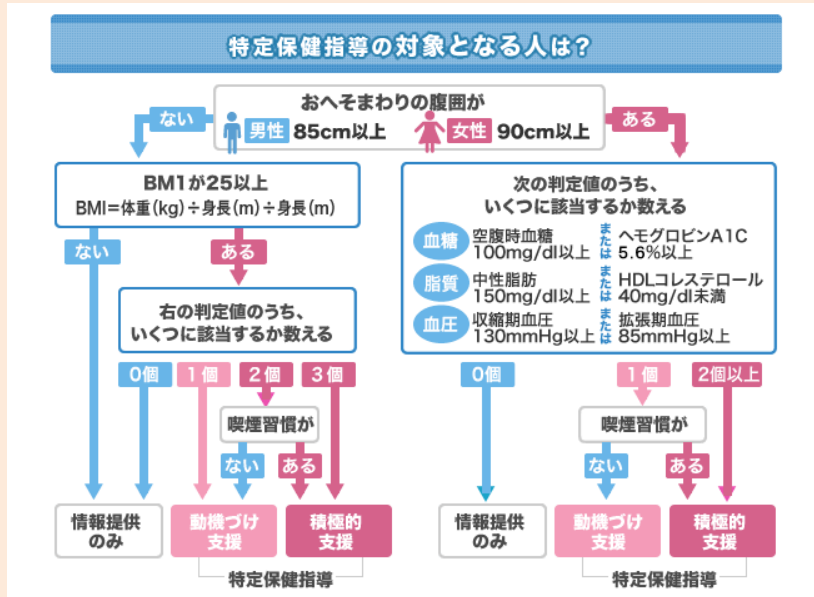
- 特定健診の結果メタボリックシンドロームや生活習慣病を発生がするリスクが高いと判断された方。
- 3か月継続できる方。
- 資格喪失後はご利用できませんので、ご注意ください。

### 【積極的支援】

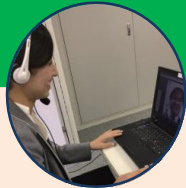
初回面談以降は、電話・手紙（またはメール）で継続支援し3ヶ月後に評価（アンケート）実施いたします。

### 【動機付け支援】

初回面談以降、3ヶ月後評価（アンケート）実施いたします。



## 初回面談方法



### 1. 事業所面談

委託先 (株)ベネフィット・ワン

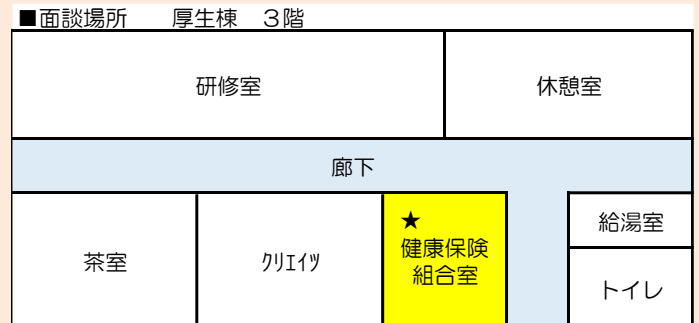
面談場所は厚生棟3階 健康保険組合室です。

パソコンを使用してのウェブ面談  
(パソコンは健保で準備します。)

もしくは対面面談です。

ウェブ面談のとき、当日は通話用の携帯電話をおもちください。

面談時間開始5分前までお越しください。



### 2. PepUpで面談

委託先 (株)JMDC

ご自宅など都合のいい場所で、PepUpアプリをつかって、面談を受けたいときは、別途PepUpから予約方法をご案内します。(ご自身のスマートフォンやパソコンを使用します。通信費は自己負担になります。)

### 3. 病院で面談

病院で受診できる「特定保健指導利用券」を送付します。

「特定保健指導 申込書」の希望の番号に○をつけて健康保険組合にご返送ください。

### 個人情報のお取り扱いについて

この特定保健指導事業は株式会社ベネフィット・ワンに委託して実施します。

委託先には厳重な守秘義務と管理体制を課し、お申し込みの際の個人情報についてはこの事業以外の目的に使用されることはありません。

### 【お問合せ先】

特定保健指導の制度などについて

【主催】住友理工健康保険組合

TEL:0568-77-3514

### 指導の内容について

【委託先】株式会社ベネフィット・ワン

所在地：東京都千代田区大手町 2-6-2 JOB HUB SQUARE 9階

[お問い合わせセンター] 所在地：愛媛県松山市藤原 2-8-8

TEL：0120-383-317 (通話無料) 03-6870-2621 (受付：平日 9時~17時)