カラダ改善プログラム（特定保健指導）の流れ

健康診断・人間ドック等の受診

40 歳以上 75 歳未満
被保険者（ご本人様）
※会社の巡回健診を含みます。
定期健診 人間ドック

40 歳以上 75 歳未満
任継・被扶養者（ご家族様）
※受診券等一部補助あり
特定健診 人間ドック

対象者の選定

日本年金機構健康保険組合にて健診結果確認

選定基準に基づき対象者選定

案内の送付

委託業者より対象者へ案内送付

被保険者（ご本人様）
勤務先拠点長宛送付します。

任継・被扶養者（ご家族様）
ご本人様宛ご自宅へ送付します。

ご自身の生活習慣の改善に合ったコースを選択してください。

保健指導の実施

動機付け支援
支援回数最大 2 回

積極的支援
支援回数最大 6 回

① 保健師・栄養士等の専門職と生活習慣の改善に向けた目標を設定します。

② 3 か月間生活習慣の改善に取組みます。

③ 取組状況や改善状況等を踏まえ支援を受けてください。（選択したコースや目標の達成状況等により支援回数は異なります。

④ 3 か月後取組んだ結果の評価を行います。

健診当日（受診券）又は健診代行機関（ウィーメックス）で保健指導を受けた場合は、その案内に従って受けてください。

報告

日本年金機構健康保険組合から実施状況等を厚生労働省へ報告