

日本年金機構健康保険組合 & 保健支援センター

複数回受けた方もお任せください！

# 検査数値 改善プログラム



2年連続



※日本年金機構健康保険組合  
2021年度・2022年度実施数



※HSC調べ

## 参加者満足度95%!

皆様から厚いご支持をいただいております

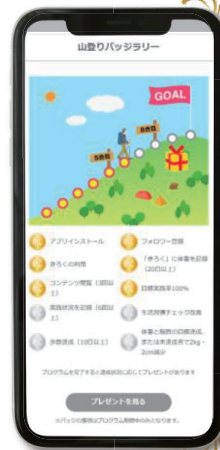
アプリのミッションクリアでギフト券GET!

支援アプリ(ファミリーページ)内の健康づくりに  
関するミッションを8個以上クリアするとプログラム  
終了後にお好きなギフト券をプレゼント!

8個~9個で 1,000円分      10個で 2,000円分

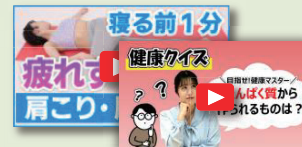
- 1.本プログラムは保健支援センターによる提供です。  
本プログラムについてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。  
保健支援センターお問い合わせ窓口[ [wellness@hokenshien.jp](mailto:wellness@hokenshien.jp) ]までお願いいたします。
- 2.Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴはAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。
3. PayPayポイントは出金、譲渡不可です。PayPay公式アプリでも利用可能です。
- 4.都合により商品が変更になる可能性があります。
- 5.本チラシを店頭でご提示いただいても、商品のご利用いただけません。

PayPay ポイント  
amazon ギフト券



### こんな方に選ばれています

- ✓ **質が高く** 根拠のあるサポートを受けたい
- ✓ **体重だけではなく、** 体質も改善したい
- ✓ **AIではなく、** 専任の管理栄養士にサポートしてもらいたい
- ✓ **無理なく** 痩せたい



NEW 動画コンテンツ

テレビ番組で大人気の  
俳句の先生

**夏井先生**が  
あなたの健康を応援!



# 生活習慣改善プログラム（特定保健指導）の流れ

## STEP1

対面面談 または WEB面談

## STEP2

3～6か月間  
電話やアプリ・WEBで継続サポート

### 対面面談またはWEB面談について（30～40分）

相談員と対面面談またはWEB（スマホ・PC）面談を行い、健診データや生活習慣の現状をもとにあなたに合った生活習慣の改善プランをご提案いたします。

※面談時、継続支援に使用するアプリの登録状況を確認いたしますので、お手元にスマートフォンをご準備ください。

#### 対面面談

お伺いの際には感染症対策を徹底致します。



#### ●被保険者様（日本年金機構に勤務されているご本人様）の場合

日程について	ご勤務先の担当者様より、面談日程のお伺いのご連絡がございます。
場所について	相談員がご勤務先にお伺いし、面談を行います。

#### ●被扶養者様（ご家族様）の場合・任意継続被保険者様の場合

日程について	相談員より、直接面談日程のお伺いのご連絡（お電話）がございます。
場所について	相談員がご希望の場所（ご自宅もしくはご自宅近くの喫茶店等）にお伺いし、面談を行います。※喫茶費用はご本人様負担となります。

#### WEB面談

ご自身の端末（スマホ・タブレット・PC）を使用して面談を行います。

※ Wi-Fi環境推奨。データ通信料はご本人様負担となります。（通話料はかかりません）



<b>スマホの場合</b> FaceTime  zoom	<b>PCの場合</b> zoom	<ul style="list-style-type: none"> <li>● カメラ付きPC（またはPC+WEBカメラ）</li> <li>● ヘッドセット（必要に応じて）</li> </ul>
---------------------------------	----------------------	---

#### ●被保険者様（日本年金機構に勤務されているご本人様）の場合

日程について	<b>担当の相談員より、ご勤務先に面談日程等のお伺いのお電話を差し上げます。</b> <b>勤務時間外の実施となります</b> 業務時間外の平日・土（9:00～18:00）※日曜日・祝日希望の方は応相談ください
面談資料について	面談に使用する資料はご勤務先にお送りいたします。

#### ●被扶養者様（ご家族様）・任意継続被保険者様の場合

日程について	相談員より、直接面談日程のお伺いのご連絡（お電話）がございます。 【面談対応可能日時】…平日・土（9:00～18:00）※日曜日・祝日希望の方は応相談ください
面談資料について	面談に使用する資料はご自宅にお送りいたします。