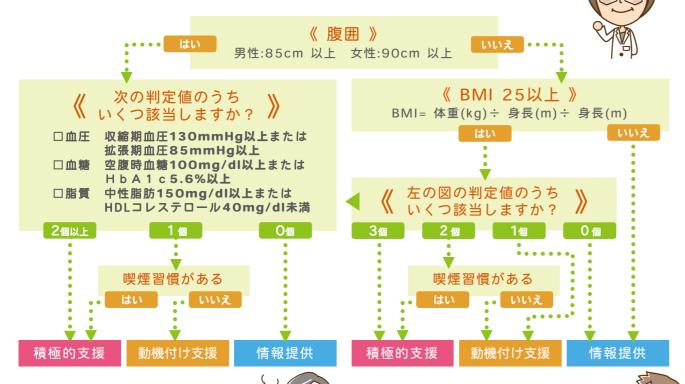
あなたは 特定保健指導 の対象者です!

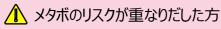
平成20年度からメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した「特定健診・特定保健指導の実施」が健康 保険組合に義務づけられました。この決定に基づき、健康保険組合では健康診断の結果から健康リスクの「積極的支 援」または「動機づけ支援」に該当された方について、「特定保健指導」を行い、生活習慣を見直すためのサポートをさ せていただきます。

特定保健指導の対象者

オートバックス健康保険組合が実施する健康診断(特定健康診査)の結果、ある一定の基準に達した方は 特定保健指導の対象者となり、情報提供対象者の他、「動機付け支援」「積極的支援」の2つの区分に分かれます。



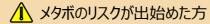
積極的支援



メタボリックシンドロームと判定され、危険な状態 の方です。肥満と判定され、さらに血糖異常・高 血圧・脂質異常・喫煙のどれか二つに当てはまります。

動機付け支援

詰果を確認できます♪



メタボリックシンドローム予備軍です。 肥満と判定され、さらに血糖異常・高血圧・脂質 異常のどれか一つに当てはまります。



お問い合わせ

株式会社バリューHR ヘルスケアサポート事業本部【委託代行機関: No.91399048】 Tel: 03-6380-1317 (平日9:30-18:00) e-mail: tokutei@apap.jp





特定保健指導ガイド



What's 特定保健指導

オートバックス健康保険組合が実施する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をするプログラムです。生活習慣病は自覚症状がないうちに進行し、気が付いたら 手遅れになる可能性があります。長い人生を健康に生きるため、特定保健指導に申し込んで、生活改善に取り組んでください。



このプログラムはオートバックス健康保険組合ご加入の方で特定保健指導対象者限定です

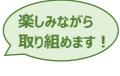
オートバックス健康保険組合の特定保健指導プログラムは?

プログラムの費用は、、、、

全額オートバックス健康保険組合が負担します!~ 忙しくて時間がないんだけど、、、







お申し込み方法





スマホ等で

このプログラムはオートバックス健康保険組合の特定保健指導に 該当した方のみ申し込むことができます。





プログラムの選択

3 つのプログラムから いずれかを選択して「次へ」



登録フォームにてお申込み

必要事項を入力してお申し込み







A:シンプルプログラム ▶ 約1か月以内に担当者からの連絡があります。

B:カロママプラス

約1週間以内に担当者からの連絡があります。

C:Fitbitプログラム

そのまま予約画面へと移りますので、ご予約を

【プログラムお申し込み・実施の際のご注意】

- ●ご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。
- ●お申し込みはお一人様につき1つのプログラムとなります。(2つ以上のプログラムには申し込めません)

STEP

シンプル プログラム

費用無料

対面面談も可能!

実施会社:SOMPOヘルスサポート株式会社

積極的支援の方は2回の面談でしっかりサポート!

▶ プログラムの流れ



案内メールから

保健指導マイページ

のアカウントを作成

日程調整は以下の方法があります。

メールアドレスあり、

メールアドレス無し、

アカウント未登録の方

アカウント登録済の方







メールで

電話で

日程調整

プログラム開始 (メールor電話or面談)

●・・・・・・・・・・ 3ヶ月支援・・・・・・・・・



(支援レポート送付)



プログラム終了



SoftBank以外: 0120-334-523 SoftBank : 251006

相談員から 日程調整

健康相談員からの発信番号 0120-559-870

▶ プログラムの特徴

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。

リニューアルした「保健指導マ イページ」で、面談の日程調 整を電話とメールで行えます。



カロママプラス プログラム

初回面談者には、500円分の商品券プレゼント!

インセンティブ

費用無料

実施会社:株式会社リンクアンドコミュニケーション

アプリで簡単!専門家による具体的なアドバイスをAIがサポートします。

▶ プログラムの流れ

減少体重平均

 2.0_{kg}



初回面談 予約 (専用サイトで予約)



(スマホ/PC/タブレット)



(カロママアプリ)

プログラム完走率 91% /

参加された多くの方が減量に成功しています。※2020年度実績



減少腹囲平均

プログラム終了 (チャット)

▶ カロママプラスアプリ

食事·運動·体重·体温·睡眠·気分 など、「健康」に関わるライフログを記 録でき、そのライフログはグラフでいつで も確認することができます。「どれくらい 体重が落ちてきたかな…?」など推移 がひとめでわかるので、取り組みのモチ ベーションもあがります。

ライフログを記録すると、カロママからの アドバイスが自動で直ぐに届きます。

また、アドバイスだけではなく、献立や 食材、運動の提案も届きます。





先着20名様までとなります。お申し込みはお早めに!

Fitbit贈呈

活動量

費用無料

実施会社:バリューHR

脂肪燃焼ゾーン

心拍

距離

できる大人の健康管理! Fitbit はプログラム終了後もご利用いただけます。

▶ プログラムの流れ







(Fitbit)



プログラム終了 (報告)



睡眠の質



▶ Fitbitでできること

ご自身のペースでお取り組みいただける簡潔なプログラムです。

(スマホ/PC/タブレット)

※ご自身の健診結果によってコースが異なります。3ヶ月間で最大でも5回の報告となります。 ※Fitbit本体は初回面談前にお届け予定です。

※Fitbit利用にはご自身のスマートフォンにFitbitのアプリケーションをダウンロードする 必要があります。 (iOS 13以降/Android 8以上)

WEB面談

Zoomでお受けいただけます。スマートフォン・タブレット使用の場合はアプリのダウンロードが必要です。 PCの場合はURLよりアクセスしてください。