

オートボックス健康保険組合より

2022特定保健指導のご案内

～まずは、30分間の面談をお願いします～

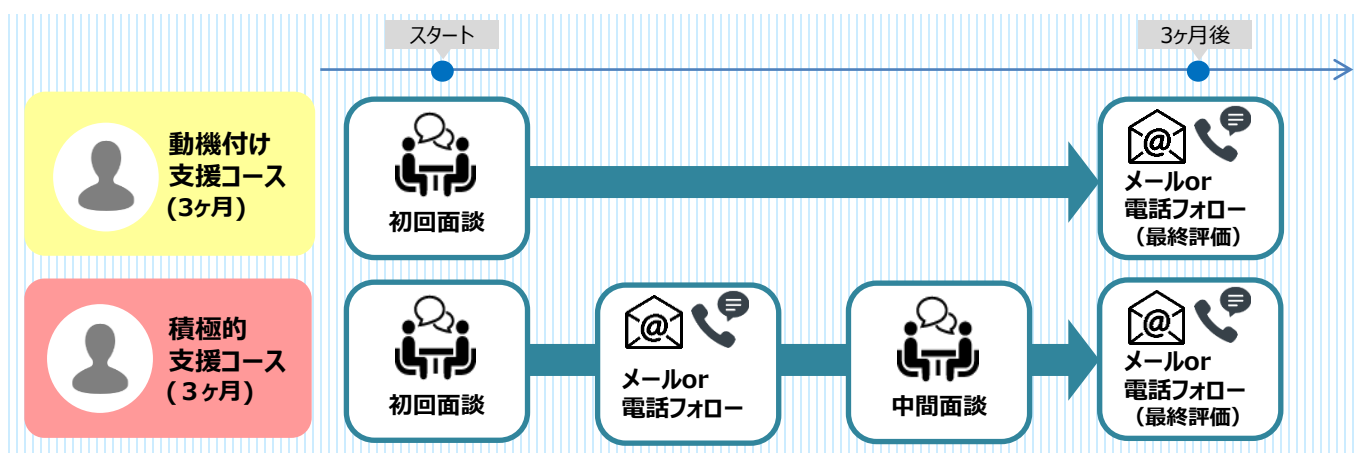
参加費
無料



▶ 特定保健指導とは

オートボックス健康保険組合の委託先であるS O M P Oヘルスサポート株式会社の「保健師・看護師・管理栄養士の国家資格をもった」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た内臓脂肪削減方法についてアドバイスをします。

▶ コースのご案内 ※健診結果に応じ、コース内容が異なります



▶ 初回面談について

➤ 初回面談は、事業所での対面で、30分間程度です。

➤ 別途、送付しますご案内に、面談の日程・場所が記載されています。

(日程の変更は事業所担当者へご相談ください)

➤ 必須ではありませんが、健康診断結果を持参いただくと理解が深まります。

■ 安心して保健指導を受けていただくために ～新型コロナウイルス感染症予防対策について～ ■

- 健康相談員は面談前に検温を実施いたします。
- 健康相談員は面談時にはマスクを着用いたします（可能な限り対象者様もマスク着用をお願いいたします）。
- 面談時の対面距離（ソーシャルディスタンス）の確保にご協力をお願いいたします。

▶ 参加された方の声



◆ 夕方以降の食生活改善で減量に成功 ◆

夕食時間が遅く、ラーメンを頻繁に食べる。夕食は油料理が多く、ドレッシングをよく使う。甘い味付きの水は1日に500mlを1~2本飲む生活をしていました。
妻協力の元、夕方以降の食生活が大きく改善し**10kgの減量につながりました**。昼は外食で自由に食べている為、ストレスなく取り組みました。(男性 40代)

◆ 単身赴任でも減量に成功 ◆

単身赴任になり車移動が多く歩数は減り、お酒が増えたことが原因で体重が増加していました。1駅前から徒歩や節酒に取組み**3kg以上の減量に成功しました!**体調も夕方の疲れや甘い物を食べたくなくなることがなくなったので維持していきたいです。(男性 50代)



▶ 参加者様と健康相談員を“つなぐ”保健指導マイページ

御参考

初回支援時に、健康相談員からの連絡先として携帯電話番号やメールアドレスをお知らせ下さい。ICTメールによる継続支援のほか、配布資料の閲覧などの様々な機能をご活用いただけますので、是非、アカウントの作成をお願いいたします。(詳細は、初回支援時に健康相談員がご説明させていただきます。)

本人確認画面

保健指導マイページ

PW設定・携帯番号登録

委託先

SOMPOヘルスサポート株式会社

サポートセンター ☎0120-334-523

受付時間/9:00~17:00 (土日・祝日・年末年始除く)



※支援にあたりまして、個人の健診結果データ等の個人情報を委託先に提供いたします。
委託事業者とは個人情報に関する契約を締結しており、当事業の目的以外には使用いたしません。