

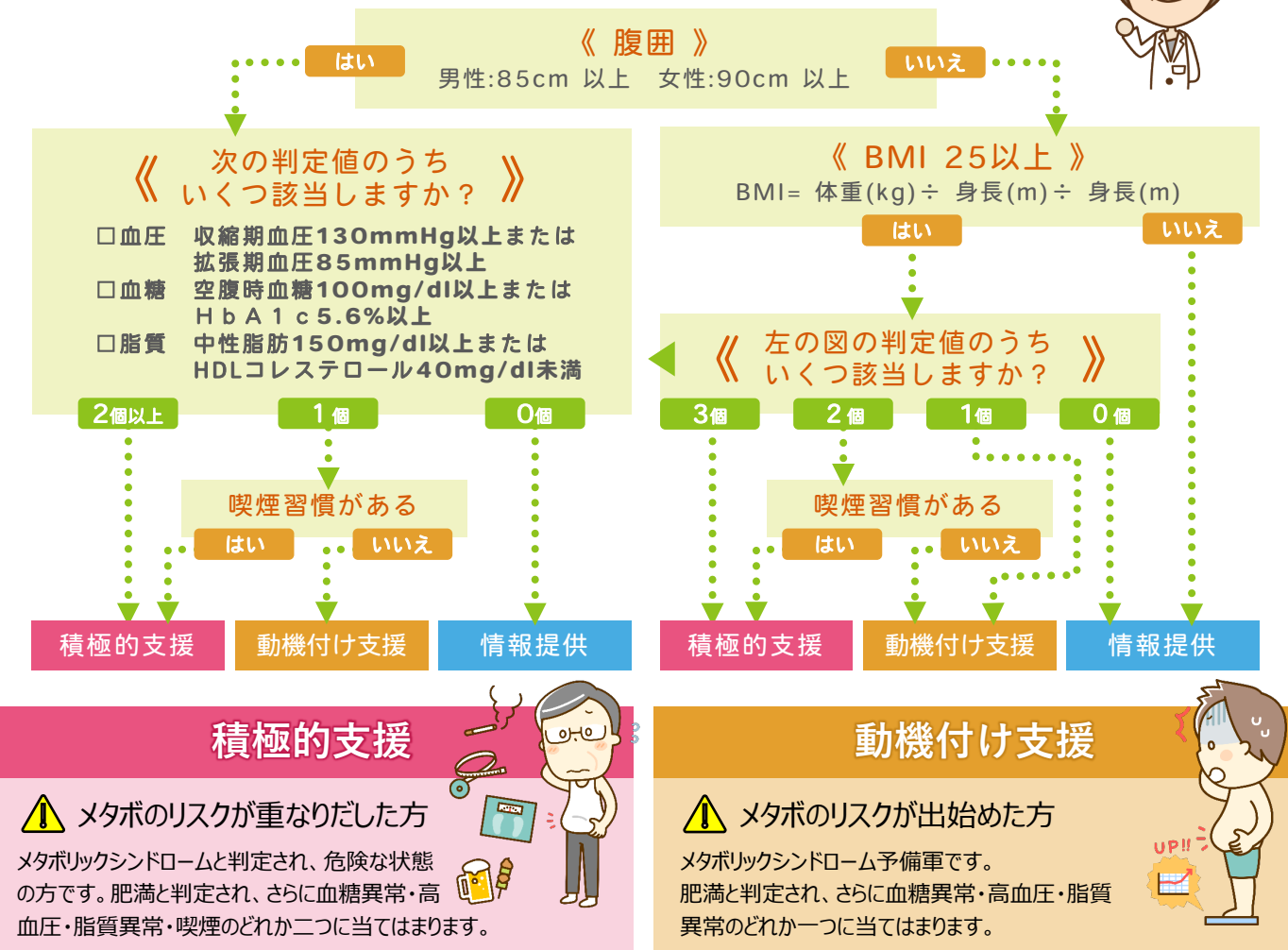
あなたは 特定保健指導 の対象者です！

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、「動機づけ支援」「積極的支援」の2つの区分に分かれます。

AB健康マイポータルで健診結果を確認できます♪



※特定保健指導プログラムは「動機づけ支援」「積極的支援」に該当した方のみが対象となります。

お問い合わせ

株式会社バリューHR ヘルスクエ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

健保HP



2023 特定保健指導ガイド

あなたの健康を
サポートします！



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、、、

ライフスタイルに合わせたプログラムを選べます！ ✓



お申し込み方法

STEP 1 スマホ等でアクセス **別紙ご案内に記載のQRコードにアクセスしてください**
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。

STEP 2 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」**

A WEB・対面選択プラン
※実施日：2020年5月17日～

B 「カロママプラス」で生活改善プログラム
※実施日：2020年5月17日～

C Fitbitプログラム
※実施日：2020年5月17日～

STEP 3 登録フォームにてお申し込み **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、ご予約をお取りください。

【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みません）

A

シンプルプログラム

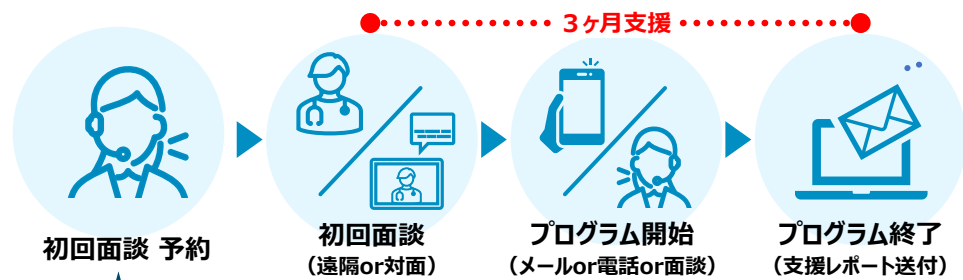
対面面談も可能！

費用無料

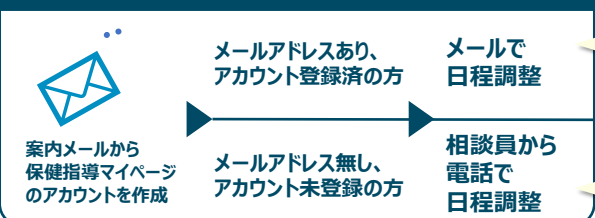
実施会社：SOMPOヘルスサポート株式会社

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



日程調整は以下の方法があります。



メールアドレス
@mypage-kizuite.com
SMS表示番号（送信元）
SoftBank以外：0120-334-523
SoftBank：251006

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。



B

カロママプラス プログラム

初回面談者にインセンティブ

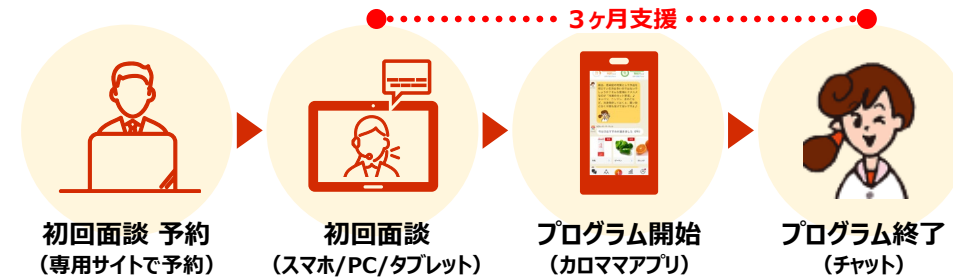
費用無料

初回面談者には、500円分の商品券プレゼント！

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



▶ 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、アドバイスだけでなく、献立や食材、運動の提案も届きます。



C

Fitbitプログラム

Fitbit贈呈

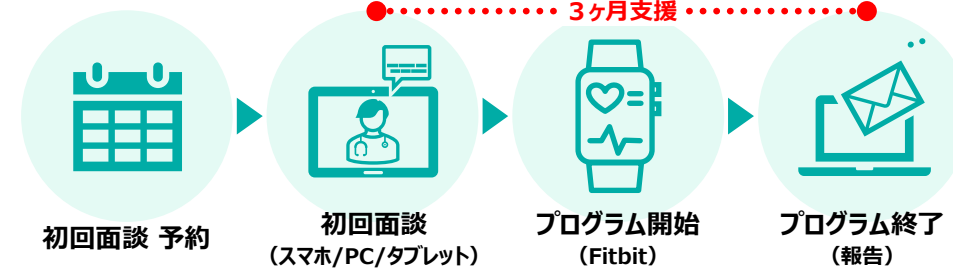
費用無料

先着20名様までとなります。お申し込みはお早めに！

実施会社：バリューHR

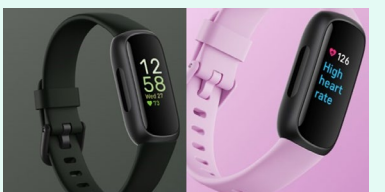
できる大人の健康管理！Fitbit はプログラム終了後もご利用いただけます。

▶ プログラムの流れ



▶ Fitbitでできること

- | | |
|--------|---------|
| 活動量 | 脂肪燃焼ゾーン |
| 消費カロリー | 心拍 |
| 睡眠の質 | 距離 |



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。
※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。

※過去にFitbitプログラムを実施したことがある方はお申込みいただけません。別のプログラムをお申込みください。