

# 特定保健指導

## バリューHRの 食習慣改善プログラム

本案内は、健診の結果「特定保健指導」  
が必要な方にお送りしています。  
※自己負担なしでお受けいただけます



※本事業は健康保険組合の  
特定保健指導事業として実施するため  
費用の個人負担はありません。



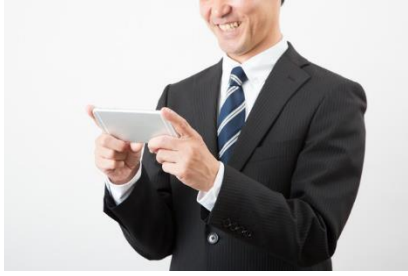
### ★特定保健指導とは

健康診断の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に管理栄養士が、お一人お一人の状態に合わせた生活習慣を見直すためのサポートを行うものです。

特定保健指導には、生活習慣病発症リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援があります。（よりリスクが高い方が積極的支援となります）

この機会に是非、生活習慣を見直して、健康な身体を目指していきましょう！

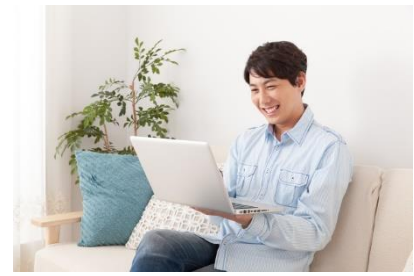
## スマホで通信



## タブレットで通信



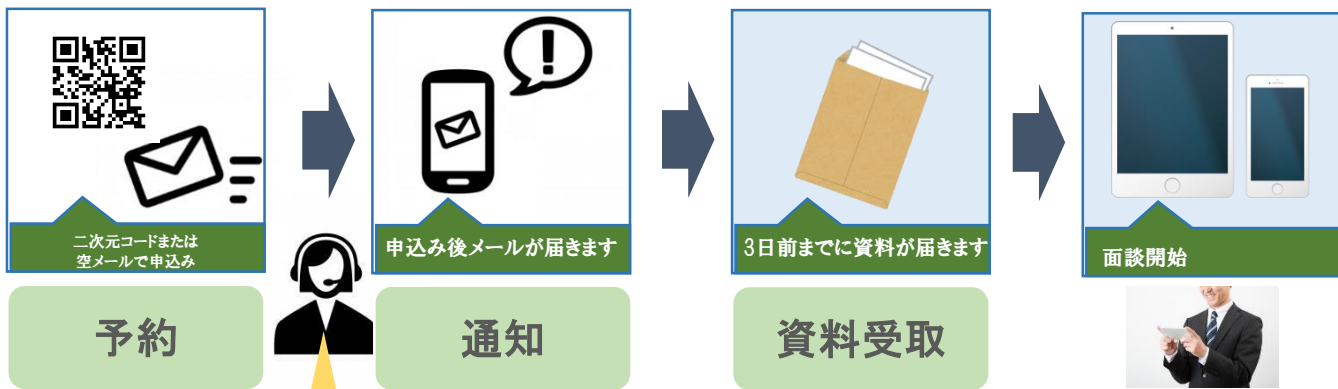
## パソコンで通信



### 【実施する場合の注意点】

- 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通信がかかります。  
(1回の面談で使用するパケットは200MB程度です)
- ビデオ通話での面談なので、自宅等の機密の保てる場所でお受けください。

## 面談開始までの流れ



必ずご予約ください。ご予約が確認されない場合は後日専門機関から連絡が入ります。

- ①遠隔特定保健指導のご案内メールが届きます。
- ②メールに記載の予約URLからご都合のよい日時をご調整いただきご予約をお願いいたします。
- ③ご予約後、資料を郵送いたします。
- ④面談当日は、スマートフォン、またはタブレットをご用意いただき、通信で面談を開始いたします。面談時間は40分程度（通信の状況によっては少しお時間いただきます）を予定しております。

### お問い合わせ先

【特定保健指導委託機関】

株式会社 バリューHR

東京都渋谷区千駄ヶ谷5丁目23-15 A-PLACE代々木9階

03-6380-1317 / 担当者：松澤・菅原

【委託元】

iDA健康保険組合