

# iDA健康保険組合からの健康支援プログラムのご案内

これからの元気な毎日のために、  
郵送検査で、たんぱく質摂取量をチェックとしてみませんか？  
※病気の診断を行うものではありません。

参加  
無料

## Q. このようなことはありませんか？

体力や筋力の低下が少し気になる

最近、食事の  
量や内容が  
変わってきた  
と感じる



健康のために  
何か始めたい  
が、何から取  
り組めばよい  
かわからない



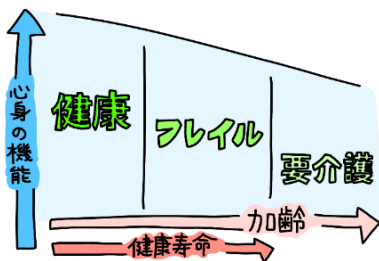
1つでも

当てはまる方は  
要チェックです！

## プログラム内容

フレミーチェック（たんぱく質充足検査）と  
食生活アンケートを通じて、今のご自身の状態  
を確認し、管理栄養士が日々の食事を見直すお  
手伝いをするプログラムです。

この機会に、  
ご自身の食生活  
を見直してみま  
せんか。



## 対象者

65歳～74歳の加入者さまへ  
(被保険者と被扶養者)

## 申込期限

消印有効

2026年6月21日（日）

## プログラムの流れ

### お申し込み



郵送または  
WEBから回答

### アンケート回答 と郵送



食生活アンケートと  
フレミーチェックを  
郵送

### 結果が届く



フレミーチェックと  
アンケートの結果が  
自宅に届く

### 食生活の アドバイス



アンケートの内容を  
中心に、  
管理栄養士が  
食生活のアドバイス  
(申込制)

## 申し込み方法

「参加申込書」に必要事項をご記入のうえ、郵送にてご返送、または以下のいずれかにてお申込みください。  
後日、食生活アンケート及びフレミーチェックを郵送いたします。

※下記でのお申込みが難しい場合は、お電話（TEL：050-5291-6802）へご相談ください。

### 郵送

参加申込書を記入し、  
返信用封筒でご返送ください。



### WEB

下記コードから  
お申込みください。



<読み取り or クリック>

### メール

必要事項を入力後、  
[otoiwase@h2-consul.com](mailto:otoiwase@h2-consul.com)  
へ送信してください。

- ・資格情報の記号番号
- ・郵便番号
- ・住所
- ・お名前/フリガナ
- ・続柄
- ・電話番号
- ・生年月日
- ・メールアドレス



※資格情報の記号と番号につきましては、マイナポータルやKOSMO-WEBのお知らせ、資格確認書からご確認いただけます。

## フレミーチェックとは

尿を用いて、日々の食事からたんぱく質が十分に取れているかを確認する検査（たんぱく質充足検査）です。

ご自身の食事の状態を客観的に知るためのもので、フレイル予防の参考情報として活用します。

検査方法は簡単で、身体への負担はありません。  
結果は食生活アンケートとあわせて、食生活のアドバイスに活用します。

食生活のアドバイスにつきましては、オンラインまたはお電話で実施いたします。

※病気の診断を行うものではありません。  
※病院で腎疾患、肝疾患と診断されている方は、正しい検査結果を得ることができませんので、ご了承ください。

- ◇ 自身の食生活を客観的に振り返ることができます。
- ◇ 将来の健康維持・生活習慣病予防につながります。



### ※個人情報の取扱いについて※

ご提供いただいた個人情報は、本事業の運営および食生活指導の目的にのみ利用し、法令に基づき適切に管理いたします。

### 問い合わせ先

（業務委託先）株式会社H2コンサルタント  
尼崎市昭和通3 - 96尼崎商工会議所 6 F  
TEL：050-5291-6802  
（担当 特定保健指導課 田中・下家）

iDA健康保険組合  
大阪市中央区本町3-3-8  
TEL：06-6251-7639  
（担当 しゆく 宿久・河田）