

## 特定保健指導対象の方へ

NSD健康保険組合

# 特定保健指導実施のご案内

平素より、当健康保険組合の事業運営に対し、格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。貴殿におかれましては、特定健康診査（含む人間ドック）の結果により、「特定保健指導」の対象者となりましたので、下記の通り、ご案内申し上げます。

記

### 特定保健指導とは

40歳以上の方が対象となります。

この「特定保健指導」は将来的に生活習慣病のリスクが高いと思われる方で、今からその生活習慣を改善する事により予防が期待できる方を対象とした保健指導を行います。

### 委託業者

#### 東京都予防医学協会

今年度の特定保健指導は、東京都予防医学協会で行います。

NSDのスマートフォンアプリ「CAR e NA」等を活用して、担当の保健師が参加者に指導を行います。また、管理栄養士が作成する食事分析レポートや、健康運動指導士による運動指導など、参加者の状態や目標に応じた支援を行うことができるプログラムとなっております。

\*スマートフォン等をお持ちでない方、また職場環境などにより利用できない方にも参加していただけるプログラムとなっております。

### 実施概要

#### 別紙：生活習慣改善プログラム参照

担当する保健師による初回面接を含む6ヶ月間のプログラムです。面接時に目標設定を行い、その後、「CAR e NA」等を通じて支援や応援を受けながら、6ヶ月間の生活習慣改善に取り組んでいただくプログラムです。

### 参加方法

#### 申込用紙提出期限：平成31年1月15日（火）

別紙、特定保健指導参加申込書、特定保健指導実施に係わる同意・承諾書および、個人情報の取り扱い同意書に必要事項を記入し、メールまたは社内便にて返信願います。

\*参加ができない場合は、申込用紙の備考欄にその理由を記入するか、メールにてお知らせください。

\*添付ファイルの利用が出来ない場合、参加申込書については、メール本文に必要事項を記入し、返信いただいても結構です。なお、特定保健指導実施に係わる同意・承諾書および、個人情報の取り扱い同意書については社内便にて返送願います。

\*希望者多数の場合には、調整させていただく場合がございますので予めご了承ください。

### 面接実施までのながれ

面接は2月1日（金）以降の実施を予定しております。

委託先の東京都予防医学協会の担当より、日程調整の連絡が入ります。

委託先と直接日程調整をお願いします。

\*初回面接は参加者ご自身のスマートフォン等を用いたTV電話を使用して実施します。

\*スマートフォン等をお持ちでない場合は、別途ご相談をさせていただきます。

本事業は健康保険組合が全額費用を負担して行いますので、皆様の費用のご負担は一切ございません。

《本件に関するお問い合わせ先》

N S D健康保険組合 mail : [nsdkenpo@nsd.co.jp](mailto:nsdkenpo@nsd.co.jp) TEL03-3257-1207 (担当：小泉)