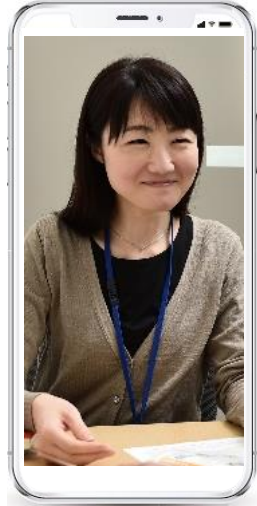


# スマホでできる生活習慣改善プログラム

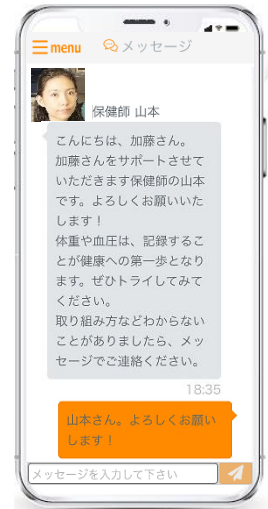
① スマホで手軽に取りくめます！  
NSDのCARENAアプリを使用します



② 面接はTV電話またはZoomです！  
スマホのTV電話アプリまたはZoomを使用します



③ チャットで相談できます！  
担当保健師がお答えします



気楽に取り組んで、健康を手に入れましょう！

初回  
面接

支援  
3か月間

中間  
面接

支援  
3か月間

- 保健師が担当制でサポートさせていただきます
  - 管理栄養士による食事分析を実施いたします
  - リモート面接ですので、面接場所にお越しいただく必要がございません
- ※電話、メール等による支援も可能です。ご希望の方法でご支援します！

健保組合が『あなたのがんばり』を強力にバックアップ

## ① 活動量計の進呈

職場でスマホ禁止な方も  
歩数をはかろう！

**希望者に活動量計を進呈**

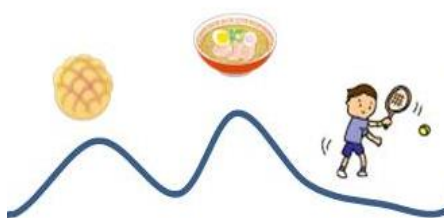


ポケットに入れて使うコンパクト型  
家事や運動時も気にならない  
測定した歩数はスマホに転送

## ② 血糖セミナーに招待

じぶんの生活習慣と血糖値  
の関係を理解しよう！

**血糖見える化レポート作成**



保健指導参加者のみなさまには、  
別途ご案内をさせていただきます。

## ③ 継続のご褒美！

あきらめずに続けた『あなた  
のがんばり』にご褒美！

**えらべるご褒美プレゼント**

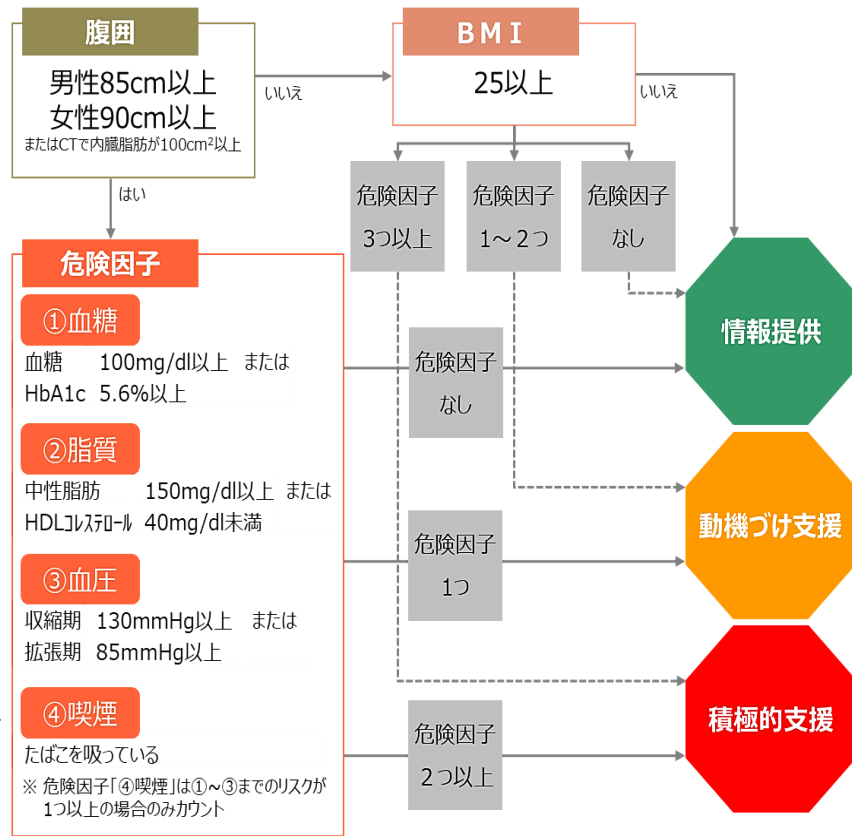


詳細は、別紙『えらべるご褒美』  
について」をご参照ください

# 特定保健指導とは

特定保健指導は国が医療保険者に義務付けている事業で、平成20年度から開始した40～74歳の方を対象とした保健指導の制度です。メタボリックシンドロームとその予備群の生活改善支援を目的とします。

特定保健指導では健康的に内臓脂肪を減らすことを目指します。現在の体重の4～5%の内臓脂肪減少で検査数値の改善が見込めることが分かっています。初回面接では、肥満の原因を探りながら、目標達成に向けて生活習慣改善計画を立てるお手伝いをいたします。6ヶ月間楽しくチャレンジしていただけますよう保健師、管理栄養士、健康運動指導士総勢20名のスタッフが応援いたします。



## ご支援の流れ

面接日程等の調整 (お電話)  
資料のお受取り (郵送)

初回面接 (TV電話/Zoom)

チャットによる支援①、②  
(約2週間後、1か月後)

中間面接 (TV電話/Zoom)  
(約3か月後)

チャットによる支援③④⑤  
(約4、5、6か月後)

終了

面接はご参加者さまがお持ちのスマートフォンのTV電話アプリまたはZoomで実施させていただきます。

iOS	FaceTime ※iPhoneに初期から入っています
Android	Google Duo ※ダウンロードしてご利用できます
PC または iOS/Android	Zoom

※スマートフォンをお持ちでない場合等は、健保よりタブレットをお貸しします。ご安心ください。(申込書にご記載ください)

※ Google Duo の設定方法は、別紙をご覧ください。  
インストールは「GooglePlay」から「GoogleDuo」で検索いただくか、下記QRコードからダウンロードして行ってください。



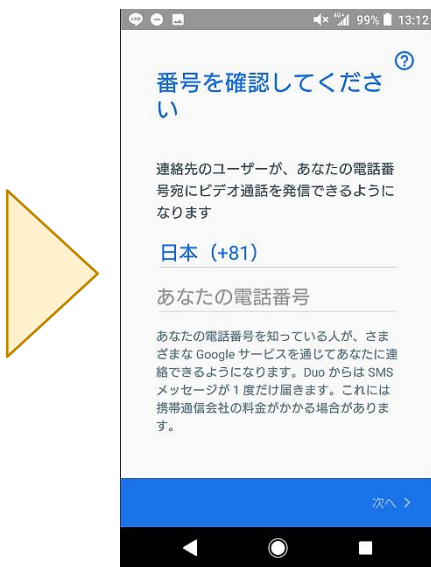
## 問い合わせ先

# Google Duo の設定方法 (Android用)

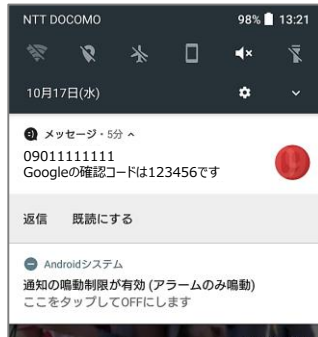
- ①規約へ同意します ②電話発信等へのアクセスを許可します ③許可を押下します



- ④電話番号が求められます ⑤電話番号を入力し「次へ」進みます



- ⑥SMSで送られてくる確認コードを入力します



⑤で入力した電話番号宛にSMSで確認コードが送られますので、記載のコードを入力してください

- ⑦許可を押下して完了です





## 保健指導をみごと完遂された方にご褒美をご用意しています。

保健指導完了時にCARENAアプリにてアンケートに回答された方に進呈します。  
申込時に希望の品を申込書にご記入ください。

### ①商品交換ポイント5000ポイント ※社員(被保険者)のみ選択可能



### ②日々の計測が健康維持に



【オムロン】手首式血圧計  
商品コード: Q1900596

### ③気軽にマイボトルで水分補給



【BRUNO】セラミックコートボトル  
商品コード: SID190040

### ④塩分抑えてコショウで味付け



スパイスミルセット  
商品コード: Q1900483

### ⑤お洒落なマイバッグで買い物に行こう!



【マーナ】ShupattoコンパクトバッグL(ドット)  
商品コード: ZZ56076003