

特定保健指導を受けてOne Up上の生活習慣へ

特定保健指導とは・・・

健康診断の結果により、「生活習慣病のリスクあり」と判断された方に、保健師や管理栄養士の専門スタッフが、食生活と運動の両面から、リスクを減らすために、オーダーメイドのアドバイスをさせていただきます。

特定保健指導の期間とながれ

面接

継続を意識

良い習慣を定着

面接の後、「動機付け支援」の方は約3ヶ月後に1回、「積極的支援」の方は6ヶ月の間にご希望のプランで複数回、専門スタッフと連絡を取り合います。



面接

動機付け
支援

3
ヶ月
後

特定保健指導を受けてよかった！

積極的
支援

1
ヶ月
後

6
ヶ月
後

面接では・・・

- 健康診断の結果の説明をさせていただきます。
- 生活習慣の振り返りを行います。
- 食生活や運動の具体的な取り組みを決めます。

継続支援では・・・

- 電話・メール・手紙から、ご希望のプランをお選びいただけます。
- 面接で決めた取り組みを、まずはスモールステップではじめます。
- 次回の健康診断時には「数値の改善」や「体調の良さ」などの変化も感じられるように継続していきます。

面接後Webの個人（マイ）ページがご利用いただけます。 **無料**



腹囲



体重



歩数



血圧

みなさまが入力したデータを見ながら、適切なアドバイスをさせていただきます。



当健康保険組合の特定保健指導は、一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（東振協※）保健指導支援センターの経験豊富な専門スタッフが担当します。

※「東振協」は、東京都における総合健康保険組合の共同事業を行っています。



人生100年時代
「新しい」健康習慣を！

お申し込み前にご確認ください

- ・ 前回の保健指導が継続中の方は前回分の保健指導が終了後、お申し込みください。
- ・ 実施希望日は、準備の都合上3週間以上先の日付でお願いします。
- ・ 事業所実施による申し込みの際に添付いただく「特定保健指導対象者一覧表」は資格喪失された方および保健指導を希望されない方を二重線で抹消してください。

個人での実施、申し込み方法

「特定保健指導実施申込書（個人用、院内実施）」にてお申し込みください。

- ・ 指定の医療機関にて保健指導を行います。
- ・ 日程調整等は、医療機関より直接ご本人様へ連絡があります。



事業所にて実施の場合（2名以上の参加が必要です）

「特定保健指導実施申込書」および「特定保健指導対象者一覧表」にてお申し込みください。

- ・ 医療機関より保健師が事業所へ訪問し、保健指導を行います。
- ・ 日程調整等は、医療機関よりご担当者様へ連絡があります。
- ・ 一覧表は、喪失者および未実施者については、二重線で抹消してください。
- ・ 「実施場所（会場）」欄には、保健指導の会場となる場所（例：会議室）をご記入ください。



お問い合わせ先

【お申し込み方法等について】
東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合 保健事業課 TEL：03-3576-3511(音声案内③)

【東振協による特定保健指導の内容等について】
東振協 保健指導支援センター TEL：03-5611-3255