

未来のために  
「今」、始めませんか？



気軽にできる生活習慣改善プログラム

# 特定保健指導

「痩せる」以上のメリットがあるから続けられる!

体調がよくなって、  
ランニングが楽しい!



プログラムを終えたら、  
自信がついていた!



お薦めされた運動で  
体重減&腰痛が緩和した!



スリムになって  
履けなくなったズボンが  
また、履けた!



自己負担  
0円

[実施機関]  
株式会社ベネフィット・ワン

お気軽にお問い合わせください。詳しくは裏面へ

# 特定保健指導とは

健診結果をもとに生活習慣の見直しを行い、検査数値の改善を目指す3～6ヶ月間のプログラムです。

専門職(管理栄養士・保健師)と  
面談(オンライン又は対面)  
※約30～40分

行動計画の実践

3か月後  
評価(アンケート)  
※3か月支援の場合

特定健康診査の  
受診

特定健康診査の  
結果

対象者のみ  
特定保健指導  
のご案内をお送りしています

以下の条件に当てはまる場合、**特定保健指導の対象**となります

腹囲  
男性 **85cm**以上  
女性 **90cm**以上

もしくは

腹囲には該当しないが  
BMI **25**以上

下記に一つ以上該当

**血圧** 最高血圧 **130**mgHg以上  
または最低血圧 **85**mgHg以上

**血糖** 空腹時(随時)血糖 **100**mg/dL以上  
またはHbA1c **5.6%**以上

**脂質** 中性脂肪 **150**mg/dL以上  
またはHDLコレステロール **40**mg/dL 未満

## お申し込み方法

対面面談

### 1. 案内(本紙)の到着

同封のご案内をご覧ください。

### 2. お申込み

お電話にてお申し込みください。  
TEL:0120-383-317  
(平日9:00～17:00)

### 3. ハガキが到着

担当専門職の氏名を記載したハガキが届きます。  
その後、担当専門職からのお電話で、面談日程を決めます。

### 3. 面談実施

決定した日時、面談場所に担当専門職がお伺いし、面談を行います。

#### 【重要】

ボールペン持参、当日の体温測定のご協力をお願いいたします。  
また、初回面談予定日から政府が定める一定期間内に発熱等の感冒症状があった場合や新型コロナウイルス感染者の濃厚接触者に該当する場合は、直ちにご連絡ください。

おすすめ!

ICT(オンライン)面談

パソコン、スマートフォン、タブレットのいずれかを使ったオンライン面談形式です。

スマートフォン・タブレットをご利用の場合は、面談用アプリ Webex meetings(無料)を使用いたします。

### 1. 案内(本紙)の到着

同封のご案内をご覧ください。

### 2. お申込み

希望日時をWEB上でお選びいただくか、お電話にてお申し込みください。  
TEL:0120-383-317  
(平日9:00～17:00)

URL: <https://change.happylth.com/>

▼ご予約



接続簡単!

面談当日は担当専門職が  
お電話でご案内いたします。

▼面談準備や  
注意事項



#### 【ご利用資格】

この案内を受け取られ、健診以降健康保険証に変更が無い方(保険者が変更となった場合はご利用いただけません)

面談当日は保険証をご持参ください。なお、携帯電話所有の方はご持参ください。

このご案内を受け取られたご本人以外の方(ご家族やご友人の方など)はご利用いただけません。※面談の際にご家族の方のご同席は可能です。

#### 【備考】

記入漏れや不明点があった際には、委託先よりお電話、または申込書をご返送させていただく場合がございます。  
お申し込みのない方へは、委託先よりご案内のお電話をさせていただく場合がございます。

**個人情報の取り扱いについて**この特定保健指導事業は株式会社ベネフィット・ワンに委託して実施します。委託先には厳重な守秘義務と管理体制を課し、お申し込みの際の個人情報についてはこの事業以外の目的に使用されることはありません。ICT面談の場合、個人情報取り扱い同意書につきましては、本人の同意を得た上で、担当専門職が代筆対応させていただきます。

実施機関

株式会社ベネフィット・ワン

TEL:0120-383-317

受付時間 平日9:00～17:00