

特定保健指導の

スマホ・パソコン
があればいつでも！



ご案内

費用
無料



5人中3人の方が
減量に成功しています。



Before



After

保健指導プログラムの特徴



選べる面談方式

平日・土日祝日 面談可能
遠隔 9~21時 / 対面 9~18時



保健指導マイページ

継続フォローはメールで届く
WEBページに記録すればOK!



行動デザインを取り入れたプログラム

「やるべきこと」ではなく
「やりたいこと」から取り組める

保健指導マイページ

WEBを活用すれば、継続支援は記録するだけ



取り組み記録



体重・胸囲



歩数・血圧

プログラムの流れ

STEP1 初回面談の日程調整 健康相談員からメールか電話で入ります。

相談員発信番号：☎ 0120-559-870 メールアドレス：✉ @mypage-kizuite.com

STEP2 面談実施 健診結果の振り返り／今後のプログラムの説明／行動目標の設定等をお話しします。

STEP3 メールを経由したWEBまたは電話による継続フォロー

行動目標に対する実践状況の振り返り／実践状況に対するアドバイスをを行います。

選べるフォロー方法



支援の日程が近づくともメールでご連絡
WEBページで簡単に入力可能です！



指定の曜日・時間帯に
健康相談員がお電話します！

支援コースについて

支援コース	初回面談	継続フォロー				
		1ヵ月後	1.5ヵ月後	2ヵ月後	2.5ヵ月後	3ヵ月後
積極的支援	対面または遠隔面談	✉ ☎	✉ ☎	✉ ☎	✉ ☎	✉ ☎
動機付け支援						✉ ☎



対面面談



遠隔面談



メール支援



電話支援

初回面談は対面または遠隔面談（zoom）をご選択いただけます。
詳しくは遠隔面談ガイドをご確認ください。

遠隔面談ガイド（zoom） https://sompohhealthsupport.s3-ap-northeast-1.amazonaws.com/Guide_Zoom.pdf



事業実施に関するお問い合わせ先（委託先）



SOMPOヘルスサポート サポートセンター **0120-334-523**

受付時間：9:00～17:00（土日・祝日・年末年始除く）

SOMPOヘルスサポート株式会社

個人情報の取り扱いにつきましては十分注意のうえ、プライバシーの保護に留意してまいりますのでご安心ください。
委託機関はプライバシーマークの認証を取得し、個人情報について適切な管理をしています。