

受けると受けないとで大違い!? 今すぐ特定保健指導の申し込みを!

船員保険では、健診結果や生活習慣の問診等から、メタボリックシンドローム(または予備群)に該当した方を対象に、健康づくりサポートとして特定保健指導を提供しています。

特定保健指導のご案内を受け取った方は、ぜひご利用いただくようご検討ください。

【特定保健指導の流れ】

健康づくりのプロと一緒に取り組む、3カ月間の生活習慣改善プログラムです。

- 動機付け支援(生活習慣病の発症リスクが中程度の方)
- 積極的支援(生活習慣病の発症リスクが高い方)

✓ Step 1 目標と行動計画を考えます

保健師、管理栄養士等の専門スタッフが初回面接を行い、個別に目標設定します。

✓ Step 2 3カ月チャレンジ

動機付け支援の方には原則として1回、電話・メール等によるアドバイスをを行います。

積極的支援の方には、電話・メール等による定期的な支援を行います。

✓ Step 3 GOAL!

目標が達成できたかチェックします。

- 体重・腹囲を計測

- 今後の生活習慣のポイントをアドバイス

お問い合わせ先

TEL 03-6862-3060

(携帯電話・IP電話ご利用の方)

TEL 0570-300-800

(固定電話ご利用の方は市内通話料金)

※この記事は、全国健康保険協会の資料を基に作成

〔ファクスだより〕

2022年11月25日(金曜日)