

からの大切なご案内

ごあいさつ

ご加入者のみなさまにおかれましては、益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。
早速ではございますが、みなさまが受診された特定健康診査の結果から、条件に該当された方々に特定保健指導（ハピルスチェンジ）を実施する運びとなりましたので、ご案内をお送りいたします。

特定保健指導とは？

生活習慣病の発症予防を目的に、保健師・管理栄養士等の専門職が生活習慣改善をサポートいたします。初回面談では、専門職へ健康相談をすることができます。あなたに合わせて、生活習慣改善のための取り組みプランを作成します。

なぜこの案内が届いたの？

健診結果を
チェックしてみましょう！



特定保健指導を受けるメリットは？

このご案内を受け取られた方は脳卒中・心筋梗塞・糖尿病など、『生活習慣病発症の危険性が高い』方になります。自覚症状がない方はあまり必要性を感じられないかもしれませんが、生活習慣病を発症させないための良い機会とご理解いただき今回の特定保健指導をご利用ください。

＼ 申込方法は裏面をご覧ください！ /
今なら、健康相談を

無料で
受けられます！



今すぐ中面をご覧ください！



あなたの健康と
健やかな未来のために。



お問い合わせ先

株式会社ベネフィット・ワン（委託先）
東京都新宿区西新宿三丁目7番1号 新宿パークタワー 36階
☎0120-383-317（通話無料）
受付：平日9:00～17:00

委託元：

個人情報のお取り扱いについて

本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ございません。

料金後納
郵便

親展

重要

加入者の皆様へ

受診済の

**健診結果に
関するお知らせです。**

必ず開封し、お手続きをお願いいたします。

ゆっくりとはがしてご覧ください▶

特定保健指導のご案内

あなたにあったグッズで結果を出そう!!

3か月間で体重腹囲の改善を目指す生活習慣改善プログラムのご案内です。
健康サポートの専門家 保健師・管理栄養士等があなたのライフスタイルに
合わせたプランをご提案します。

健康応援グッズ 面談後全員にプレゼント!

初回面談時に、ご希望の商品を一つ選択してください。

A スマートウォッチ

1日の活動量を把握することで、活動量アップ間違いなし!

使用可能機能 歩数、カロリー、心拍、脈拍管理、睡眠モニタリング、時計表示、ストレスモニタリング、SNS通知、アプリ通知、座りすぎ注意、血中酸素濃度測定機能等 ※色は選択できません。

B 活動量計付き縄跳び+トレーニングマット

室内でもロープを取り外しエア縄跳び可能! 跳んだ回数に加え、消費カロリーの確認ができる!

肩こり・腰痛予防のストレッチにも◎

屋内では身体の負担を軽減するストレッチマットを組み合わせて使用するとGood

C バランスクッション+体組成計

日常生活に筋トレを取り入れよう! 体組成計では体重に限らず、BMI・体脂肪率・基礎代謝などの複数項目の測定が可能!

※段ボールは別々で開きます

D 満腹ダイエットセット

日本のスーパーフード「おからパウダー」で我慢せずに理想の体重を目指しましょう!

運動は苦手、食欲をコントロールしたい方にピッタリ!

【セット内容】おからパウダー1か月分・おすめレシピ・活用動画

E ノンフライヤー

油を使用せず熱風循環で調理! 美味しい揚げ物をヘルシーかつ手軽に楽しめます

食事制限やカロリーが気になる方におすすり!

※商品には別々に付属

※商品は初回面談時にお選びいただけます。
面談後約2週間でご指定の住所にお届けいたします。
※特定保健指導プログラムの支援期間終了後も、返却の必要はございません。
※画像はイメージです。また、商品は予告なく変更となる場合がございます。ご了承ください。

健診結果をチェックしてみましょう!

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プログラムです。
以下の条件に当てはまる方に、このご案内が届いています。あなたの健診結果をチェックしてみましょう!
(※下記に該当しない場合でも、保険者特有の基準で選定される場合もございます。)

特定保健指導の選定基準

リスク項目	選定基準
■ 腹 囲 ☒ 男性 85cm以上 ☒ 女性 90cm以上	YES
■ BMI ☒ 25以上(男女共通) ● BMIとは? 肥満度を表す体格指数 ● BMIの計算式 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	YES
■ 血 圧 ☒ 最高血圧 130mmHg以上 ☒ 最低血圧 85mmHg以上 ※どちらかまたは両方該当	リスク項目
■ 脂 質 ☒ 中性脂肪 150mg/dL以上 ※随時中性脂肪の場合は175mg/dL以上 ☒ HDLコレステロール 40mg/dL未満 ※どちらかまたは両方該当	
■ 血 糖 ☒ 空腹時(随時)血糖 100mg/dL以上 ☒ HbA1c 5.6%以上 ※どちらかまたは両方該当	
■ タバコ ☒ 喫煙中 ※電子タバコ、加熱式タバコを吸っている方も喫煙中に入ります。	

特定保健指導対象ではありません。
※上記に当てはまらない場合でも、主催者(ご加入の健康保険組合または自治体など)の判断により対象となることがあります。

腹囲またはBMIが該当しリスク項目が1個以上該当した場合、特定保健指導対象となります。

面談を受けた方 86% ※

特定保健指導面談 参加者の声

の方が「やる気になった」と回答

40代女性
ハードな目標ではなく、期間もちょうど良く取り組みやすかった。親身になって話を聞いてもらい、今のライフスタイルにあった目標設定をしてくれました。

50代男性
人の手を借りなくてもダイエットできると思ってましたが、面談で生活習慣の相談ができ、無理なく体重を減らすことができました。良いきっかけをありがとうございました。

※2022年4月～2023年3月 (株)ベネフィット・ワン実績



生活習慣の改善をサポートするプログラム「ハピルスチェンジ」

面談方法	予約方法
ICT面談 パソコン、スマートフォン、タブレットから参加できるオンライン面談 面談 平日 8:00～20:00 対応時間 土曜日 9:00～18:00 契約内容によってWeb予約を利用できない場合がございます。あらかじめご了承ください。	Web予約はコチラ 24時間ご予約受付中! 即時日程確定可能 所要時間 たったの1分 Web予約にはID、パスワードが必要になります あなたの利用者ID: 表紙の宛名欄最下部に記載の数字9桁 あなたのパスワード: あなたの生年月日8桁 (例1960年1月1日生まれなら19600101) 対面面談の予約方法は「電話」から!
対面面談 職場や喫茶店等で参加できる対面面談 専門家と直接会って相談できます! 面談 平日 9:00～20:00 対応時間 土日祝 9:00～17:00	電話予約はコチラ 0120-383-317 申込 受付時間 平日 9:00～17:00

ICT面談を選んだ方へ

【事前にご準備ください】

☒ 面談に使用する端末 カメラ付きの端末をご用意ください。(パソコン、スマートフォン、タブレットのいずれか)	☒ 面談可能な環境 面談内容は個人情報を含むため、個室からのご参加を推奨します。また、面談をスムーズに行うため、通信環境の良い場所でご参加ください。	☒ 着信用電話 当日お時間になりましたら、担当よりお電話にてご連絡いたします。接続方法をご案内後、電話を切ります。
---	---	--

スマートフォン・タブレットをご利用の場合

事前に**アプリのインストール**をお願いします。※アカウント作成・ログインは不要です。

オンラインミーティング用アプリ Zoom Workplace

インストール 無料

iOS Android

※既にインストール済の場合は、最新のバージョンにアップデートされているかご確認をお願いいたします。

事前準備についての詳細は、こちらからもご確認ください。

備考 ・当日の持ち物: 保険証(組合員証)、スマートフォン ※メールアドレスのお伺いや、WEBの活用方法のお伝えがございます。
・ご利用資格: この案内を受け取られ、健診以降保険証(組合員証)に変更がない方 ・面談所要時間: 30～40分程度
・面談日程は、ご都合に合わせて調整させていただきますが、ご希望に添えない場合がございます。 ・面談の際に、ご家族の方の同席は可能です。
・参加希望の確認のために、お電話させていただく場合がございます。