

特定保健指導は何をするの？ 予約から面接まで

1 マイトクLITEにアクセスして初回面接を予約！



予約時には別紙に記載の「ログインID」が必要です。※年度ごとに発行

1 面接日時を選ぶ

<https://mytokulite.rev.n.jp/>

初回面接の希望日時を選びます「○(水色)」になっている時間枠をタップすると、予約登録の画面が開きます。

※9日後よりご予約いただけます

例) 1月1日には1月10日以降を予約

2 予約者情報を入力する

予約者情報をご登録ください。ログインIDは事前に設定されていますが、パスワードはご自身で設定していただけます。

※メールアドレスは必須です。「info.mytokulite@rev.n.jp」を受信できるようご設定ください。特に、docomo.ne.jp等のキャリアメールでは受信できないことがあります。

3 アンケートの入力

画面表示に従い、より皆様のご事情を踏まえた実施するためのアンケートにご回答をお願いします。

記録ツールは「WEB記録」または「ダイアリー（紙）記録」から選択できます。

4 予約確認メール

予約が完了すると確認メールが送信されるので、面接が終わるまで保存してください。



2 専門家と面接！ 自分に合ったプランと一緒に考えましょう！

1 テキストを受け取る

面接日の1週間程度前に、面接に用いる冊子が届きます。前日までにお受け取り下さい。



2 Zoomを準備する

パソコン(カメラ・マイク付)・タブレット・スマートフォンをご利用いただけます。遠隔面接ツールZoomのアプリのダウンロードをお願いします。



3 オンラインで面接

予約した日時になったらリマインドメールを確認し、Zoomミーティングに参加してください。面接が始まります。

保健師や管理栄養士等の専門家と無理なく取り組めるプランを話し合います

食事の見直し
運動のポイント
検査値を踏まえたアドバイス



面接1週間前に送られます

(1)面接に際して

- ・40分前後要します。個人情報扱うため、プライバシーの守られる環境で実施してください。
- ・面接の開始時間が5分以上遅れますと、実施できない場合があります。また、お申し込み時に登録していた電話番号にお電話することがあります。
- ・なお、開始予定時刻より10分経過しても通話できない場合は、十分な時間がとれないため、次ページを参照して再予約をお願いします。
- ・所要の通信容量は300～500MBです。なるべくWi-Fi等の通信環境をご利用ください。

(2)ログインIDが記載された書類と本紙は、初回面接が終了するまで保管してください

チャレンジ、フォローアップ&チェック

3 2で決めたプランに取り組み、最後に成果を確認します

1 取り組みをWEBサイトまたはダイアリー（紙）に記録

面接の際に決めた目標を実行できたか、記録してください。



2 電話やメール・手紙でフォローします

指導員がフォローアップの連絡をします。目標を変えたい場合などもご相談ください。



3 セルフモニタリングや次の健診でチェック！

-2cm、-2kgがキーワード！



面接の都合が悪くなったら？

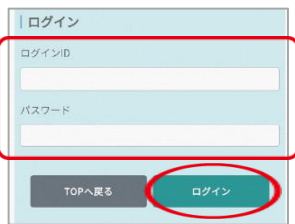
予約の変更・キャンセルの方法

- 

ここをタップ

予約サイトにアクセスし、右上の  マークをタップ

※WEBサイト上では予約した面接日の5日前まで、変更・キャンセルができます。
- 

ログインをクリック
- 

ログインIDとパスワードを入力して、「ログイン」をタップします。
- 

ここをタップ

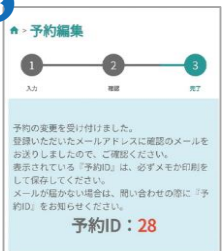
「予約履歴」→「詳細」をタップしてください。
- 

記載内容や予約日を変更したい場合は、「編集」を、予約をキャンセルするときは「キャンセル」をタップしてください。
- 

予約した面接日時を変更したい場合は、利用日の「カレンダーから日時を選択する」をタップし、ご希望の日時を選択してください。
- 

日時を選択後、ページ下部の「内容確認へ進む」をタップしてください。



次ページ下部の「予約を変更する」をタップすると予約変更完了です。
- 

変更受付メールをご確認ください。

予約サイトからのお手続きができない場合、お電話にて初回面接の変更およびキャンセルができます。お手元にログインIDをご用意のうえ、下記予約センターまでお電話ください。なお、お電話による初回面接日時の変更は、予約されている初回面接日の3日前まで可能です。

面接予約センター TEL 0120-007-225

月～金曜 9:30～18:00 土曜 9:30～12:00、13:00～16:30 ※日曜・祝日のほか、不定休あり

フォローアップ期間に連絡が取れない・記録が無い場合

ご加入の健保組合・共済組合から、状況確認の連絡が生じることがあります。ご了承ください。

特定保健指導



健康づくりにお役立てください！

5月末までに初回面接終了の方に限り
健康グッズをお送りします



A

タニタ
体組成計



B

ANABASU
ミルミキサー



C

エルゴクッション



A～Eの中から
1つお選びください



D

ミッフィー
耳まで焼ける
ホットサンドメーカー



E

QUOカード
(5,000円)



※初回面接終了後、メールまたは手紙にて、健康グッズお申込みのご案内を差し上げます。
※健康グッズの内容は変更になることがあります

発行元：UDトラックス健康保険組合

委託先：株式会社 法研