

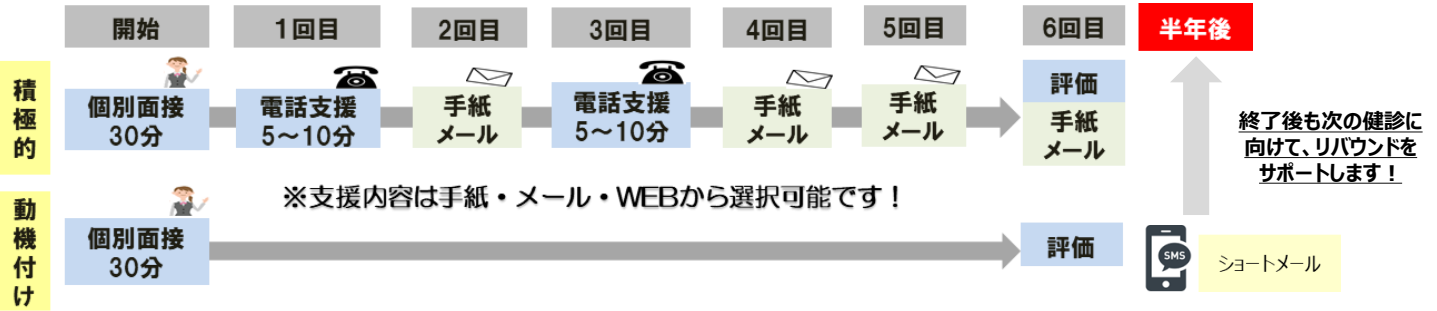


# ハピルスチェンジのご紹介 (特定保健指導プログラム)

特定保健指導はメタボリックシンドロームや生活習慣病を発症するリスクが高いと判断された方への生活習慣改善プログラムです。

## 特定保健指導の流れ

対象者様によってコースが異なります。



## 充実の支援サービス

### ◆WEBやアプリの便利な機能があなたの体重管理をフルサポート

アプリ  
WEB  
カロリー検索

カロリー情報が満載。  
運動で消費したカロリーも  
自動計算可能。



アプリ 食事記録アプリ

食事を撮影して記録すると、管理栄養士からアドバイスが届きます。  
※初めて食事を記録した日から30日間の期間限定サービスです。



①食事の写真を撮る ②記録する ③アドバイスが届く

“納得感”があり、“成果”が出る  
プログラムをご用意しています！！

一人ひとりのライフスタイルに合った  
オーダーメイドプラン



100万件のデータから分析を行い、  
一人ひとりに合った  
“効果的なプラン”を提案します。

生活習慣を改善するから  
太りにくい身体を維持できる



支援終了3か月後にフォローアップを行うことで、  
“リバウンドがしやすいプログラム”  
をご提案いたします。

細かなカロリー計算なんてもういらない！  
ポイントメソッド



ポイントメソッドとは「50kcal=1ポイント」に  
置き換えており、細かなカロリー計算が不要  
なわかりやすい指標です。

アプリとPCで  
簡単ラクラク管理！

毎日



スマートフォンアプリ・PCサイトをご用意。  
作業の「隙間時間」「通勤時」など  
入力が可能です。

# 初回面談方法

## 面談までの流れ

いずれかの方法で調整をさせていただきます。まずは健保までご連絡ください。

## 個別ICT面談

## パソコン・スマートフォン・タブレットを使っての面談

こんな方におすすめ！

- 以下を持っている (①カメラ付きPC ②スマートフォン・タブレット)
- 自宅で落ち着いた状況で面談したい！

ご自身で予約できます！

### <面談方法について>



- ①カメラ付きパソコンでの面談
    - インターネット回線がつながるパソコン
    - パソコン内蔵型カメラまたは外付けの Web カメラ
    - 着信用電話機
  - ②スマートフォン・タブレットでの面談 (iPhone/iPad/Android)
    - Zoom (無料アプリ)
    - Wi-Fi 回線環境
      - ※画面を見ながら面談を行いますので、スピーカーモードにして問題ない場所か、イヤホンをご用意ください。
    - 着信用電話機 (スマートフォンの場合は不要)
- ※①または②どちらかの環境がない場合は、ご利用いただけません  
※面談場所は個室が望ましいです  
※ICT面談実施時の各通信料金についてはご本人様負担となります

### <パソコンのバージョンについて>

Windows OSは7以降を使用してください。ブラウザはGoogle Chrome65かFirefox52以降が推奨環境になります。

or

## 対面型面談

こんな方におすすめ！

- 直接会って話を聞きたい
- 家族に同席してほしい
- ICT面談の環境がない

担当専門職がご自宅など  
ご希望の日時にご指定の場所までお伺いします

## 面談後

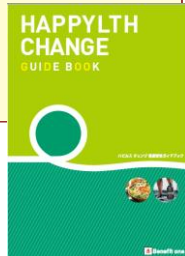
## 3か月！しっかりと取り組みましょう

スマートフォンアプリや食事アドバイス機能 (※) を活用してしっかりとご自身の立てたプランに取り組みましょう。

途中、相談員から電話やメール (手紙) によるフォローがありますので必ずご回答ください。

※食事アドバイス機能は初回面談から最初の1か月限定です

- ご連絡までにお時間を頂戴する場合がございます。
- 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、ご希望にそえない場合がございます。あらかじめご了承ください。
- 土日・祝日もご相談可能です。



## お問い合わせ先

特定保健指導の制度などについて

## 【主催】 裁判所共済組合

【委託先】株式会社ベネフィット・ワン

所在地：東京都新宿区西新宿三丁目7番1号 新宿パークタワー37階

## 個人情報のお取り扱いについて

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。