

放って
おけない!

あの人に
勧めよう!

数値は高めだけど
なにも症状はないし
まあ大丈夫でしょ…

無料

健康サポートで
従業員も職場も
健康イキイキ!

対象の

従業員の方に「健康サポート」の利用をお勧めください



全国健康保険協会

協会けんぽ

北海道支部



「健康サポート(特定保健指導)」とは？

保健師・
管理栄養士等

専門家による**無料**の健康支援です！

あなたに合った改善方法をアドバイス！

健康サポートとは、健診の結果、メタボリックシンドロームと
その予備群に該当する方を対象とした、保健師や管理栄養士等による健康支援です。
対象の方との面談や電話、メール等で生活習慣の改善をサポートします。



今は無症状でも、そのまま放置すると…

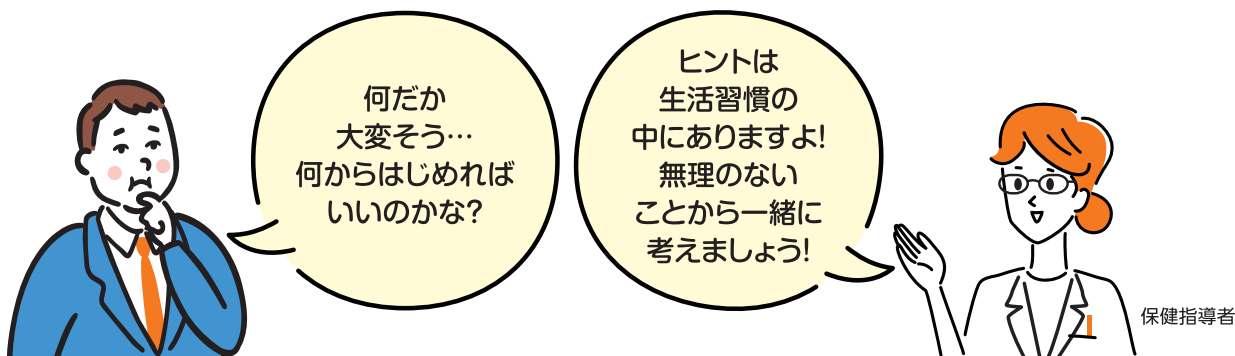
＼ 高血圧症、脂質異常症、糖尿病等 ／



生活習慣病発症の要因に

脳卒中、心臓病、腎臓病等のリスクに!!

人生100年時代! 生き生き健康な人生を楽しむためにも
健康サポートを受けてください!



特定保健指導対象者の選び方



※1 現在、治療中(血糖、脂質、血圧)の方は除きます。

※2 喫煙は、血糖、脂質、血圧のいずれかに該当する場合にカウントされます。

健康サポートって、どんなことをするの？

カギは

生活習慣のスモールチェンジ！

一度に生活習慣すべてを変えるのは大変です。小さな変化で改善を目指しましょう。

健康サポートの流れ

初回は個別面談でアドバイス。保健指導者が事業所等へお伺いします（インターネットによる遠隔実施も可能です）。

初回の個別面談から3～6カ月間、電話・メール・文書等で継続サポートします。

1

スタート

まずは、なるべく
階段を使うことから
はじめてみませんか？



えっ！
それなら
できそうです！

2

継続サポート



最近、階段を
上っても息が上がらなく
なってきました！



3

ゴール！



なんだか、
身体の調子も良くて、
楽しくなって
きました！

これからも頑張ります！

サポート終了！

多くの方が効果を 実感しています!

健康知識がついた!

食事や運動の取り組みかたで
どこが改善されるのかを知り、
大変勉強になりました。



ウエストがスッキリ!

目標体重までもう少しでした
が、まさかここまで落ちるとは
思っていませんでした。



食事の意識改革

アドバイスをいただき、
野菜を先に食べることと、
ご飯の量を少し減らすことから
取り組みました。



休肝日が習慣に!!

ノンアルコール飲料を
勧めていただいたことで
ストレスなく休肝日を作ること
ができました。



従業員のみなさまの健康は、職場の明るい雰囲気や快適な職場づくり、
さらには事業の生産性アップに欠かせない要素のひとつです。



ぜひ、健康サポートをお申し込みください!

お問合せ先 全国健康保険協会 北海道支部 保健グループ

TEL.011-726-0361

受付時間

午前8時30分から午後5時15分まで
※土・祝・年末年始(12月29日~1月3日)を除く

健康サポートのご予約は同封の申込シートで