



特定保健指導

参加費は当組合負担、
自己負担なし

3カ月で体重-2kg・腹囲-2cmをめざそう!!

今年度より、自ら選べて楽しく改善できるよう、
複数コースをご提供しています。

指導目的	コース名	プログラム提供会社 (委託先)	概要	面談方法
食事・運動改善 (従来コース)	インセンティブ コース	保健支援センター	健康づくりに関するミッション10個のうち、8個以上獲得すると、プログラム終了時にギフト券をプレゼント!	Web面談 個別面談(対面)
食事習慣改善	ラクトフェリン コース	専門医 ヘルスケアネットワーク	内臓脂肪の低減をサポートする機能性表示食品(ラクトフェリン)を用いて、生活習慣改善をサポート。	Web面談 個別面談(対面)
	腸活ダイエット コース	専門医 ヘルスケアネットワーク	腸内環境改善をサポートする機能性表示食品(ビフィズス菌)に加え、アプリを用いた毎日の観便記録で、便秘解消をはじめ、健康管理をサポート。	Web面談 個別面談(対面)
運動習慣改善	スマートウォッチ コース	専門医 ヘルスケアネットワーク	心拍数、歩数、カロリー、睡眠記録等が可能なプログラム付属の防水多機能スマートウォッチを用いて、運動習慣改善をサポート。	Web面談 個別面談(対面)
睡眠の質改善	SAS検査 コース	専門医 ヘルスケアネットワーク	パルスオキシメーターを自宅で指につけて一晩寝るだけの簡易検査を実施し、睡眠時無呼吸症候群(SAS)の可能性をチェック。	Web面談 個別面談(対面)
その他	重炭酸温浴 コース	専門医 ヘルスケアネットワーク	重炭酸温浴法入浴剤を用います。重炭酸イオンが毛細血管までしっかり広げ、温浴効果により血行を促進。	Web面談 個別面談(対面)