ダスキン健康保険組合加入者の皆様へ

Linkage

オススメ

保健指導 ポイント 1・2・3

【ポイント1】スマホ・タブレットによるWeb面談！レンタルタブレット利用可能（無料）

Web面談（初回のみ）

約30分

継続支援はメール

ご自身のスマホ

レンタルタブレット

※ご自身のスマホ・タブレットをご利用いただき、手軽に「Web面談（保健指導）」を受けられます。

※スマホ・タブレットのご用意が難しい方でも、無料でレンタルタブレットをご利用いただくことが可能です。

【ポイント2】リンケージの「オンライン禁煙プログラム」をご利用いただけます！

医師による
診察・処方

禁煙補助薬を用いて禁煙治療をする
「オンライン禁煙プログラム」利用OK

約2か月間・合計4回のWeb面談での禁煙治療（50名先着でご本人負担0円）

【ポイント3】リンケージの保健指導は「糖尿病専門医が監修したプログラム」です！

■□■　いまの生活の延長線上でできるプランを相談しながら決定します　■□■

リンケージの顧問医でもある糖尿病専門医が監修したプログラムに基づき、個々に合わせた健康づくりプランをご案内してサポートします

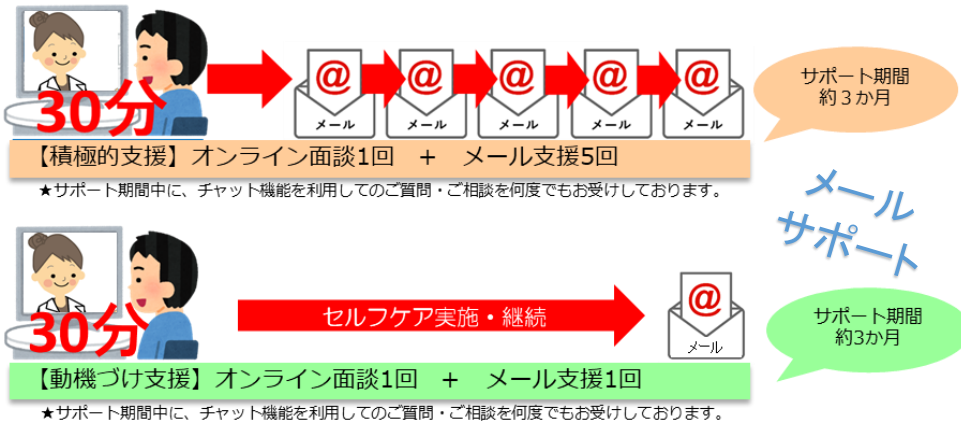
【お問い合わせ先】株式会社リンケージ

電話：0120-33-8916（月～土曜日 9:00～18:00）※祝日除く
メール：wellness@linkage-inc.co.jp

本事業は「株式会社リンケージ」に委託して実施いたします。個人情報に関しましては健康保険組合とリンケージで締結された個人情報取り扱いに関する契約に従い、適切に取り扱われます。

Linkage

プログラムの流れ



1．リンケージからのメールを受信する

●● ●●様

この度は、株式会社リンケージの保健指導プログラムにお申し込みいただきまして誠にありがとうございます。
オンライン面談システム「D-CUBE」への登録が完了いたしました。
お客様のアカウント情報は以下の通りです。

【アカウント情報】
・メールアドレス：○○○@○○
・パスワード：●●●

【D-CUBEインストール方法】※使用する端末に応じてご準備ください。(スマホ･タブレット推奨)
<iOS端末(iPhone,iPad)>
･App Storeよりインストールしてください。
⇒利用規約に同意してアプリをインストールする
<Android端末>

・発信メールアドレス：info@d-cube.net
・発信者名：d-cube管理者
・件名：【保健指導】D-CUBE登録完了/面談予約のお願い

※本メールに記載されている**「メールアドレスとパスワード」**は、面談予約・面談実施でオンライン面談システム「D-CUBE」にログインする際に使用します。大切に保管しておいてください。

2．オンライン面談システム「D-CUBE」を取得・ログインする

【 Android・ios(iPhone・iPad) 】の場合

Google PlayもしくはApp Store
よりダウンロードしてください。

★検索ワード
「リンケージ」・「D-CUBE」

スマホ　タブレット

Google Play で手に入れよう

Download on the App Store

推奨環境

3．事前アンケートに回答後、面談予約

4．オンライン面談実施（約30分）

<面談当日の流れ>
①「D-CUBE」にログインする。
②【面談実施】タブを押す。
③【実施する】タブを押す。
④面談時間がきて、保健指導者と接続するのを待ちます。
⑤オンライン面談を実施する（所要時間：30分程度）
⑥面談終了後にアンケートにご回答いただきます。

プログラム全体の内容や
面談後の流れについても
面談の際にご案内します。

プライバシーを守れる場所で
面談ができるようご準備を
よろしくお願いいたします。

保健指導ポイントQ&A

ケース1

生活習慣病予防って よく聞くけど、何に気を付けたらいいの…？

『健康に良い完璧な生活』を目指す必要はないのです。日々の生活の見直しから始めましょう！

ケース2

食事とか栄養に関する情報は色々あるし、結局何が正しいのかなぁ？

リンケージでは医学的な根拠をもって、長続きしやすい食事管理のアドバイスをしていますよ。

ケース3

運動するのは分かるけど、あんまり時間をとれないわ…。キツイのも嫌だし。

必要なのは激しい筋トレではないのです。リンケージでは日常的に取り組めるベストな運動習慣を考えていきます。

ケース4

タバコ吸ってるけど今すぐにやめる気にはなれないな。やめたいとは思うけど…。

いきなり禁煙しなくてもいいんです。まずは正しい知識を知って少しずつタバコから離れる時間を作りましょう！