

気負わず に取り組める

自分に合った 健康習慣のプログラム

参加費無料 で実施中！

94%

参加満足度
※プログラム後アンケートより

15,000人

プログラム参加実績
※2018年以降の参加のべ人数

- ・オンラインで完結するプログラム
- ・喫煙者には卒煙に向けた伴走支援

事前アンケート

面談予約

オンライン面談
約30分・1回

健康プラン実践
3か月～

※面談1回＋最大6回の継続サポートがあります。

※健康診断の結果やプログラム開始後の改善状況によって継続サポートの回数は変わります。

※健康プランの実践状況について、規定のアンケートに回答いただきながら進めていきます。

※喫煙者には禁煙のサポートもいたします。

特徴 **01**

**あなたの
生活環境に最適な
プランを提案**

食事はもとより、
疾患予防の観点で必要な
健康プランをご案内

特徴 **02**

**生活習慣病や
メタボ予防に詳しい
専門スタッフ**

病院や専門機関での
指導経験が豊富なスタッフが
アドバイスいたします

特徴 **03**

**LINEによる
日々の健康習慣への
相談サポート**

あなたの健康について
ご家族との日々の生活環境も
含めてご相談ください

プログラムに参加してメタボ予備群から卒業 ⇒ 次回の健康診断の結果が変わる！

面談可能時間：月曜～土曜；9:00～18:00まで

<プログラムへのお問い合わせ>

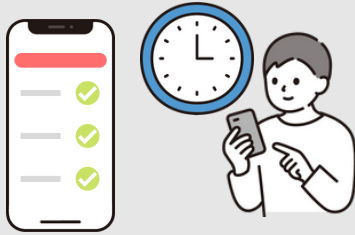
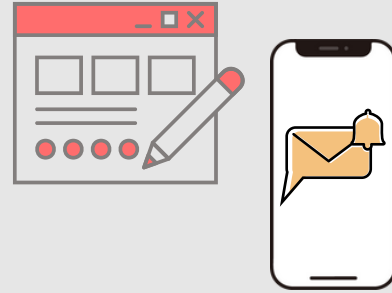
リンケージヘルスケアスタッフ（月～土；祝日除く9:00-18:00）電 話：0120-33-8916 メール：wellness@linkage-inc.co.jp

プログラムの流れ

プログラムへの申し込み

健保組合から案内されている方法に従い、申し込みをします。申し込みから2-3営業日ほどで「リンクページ」より案内メールが届きます。

ステップ
01



ステップ
02

事前アンケート・面談予約

通知メールに記載のWebページへアクセスして事前アンケートに回答し、面談日時を予約します。

面談実施（1回のみ；30分）

予約した時間に面談用のWebページにアクセスして管理栄養士（または保健師）との面談を行います。アンケートや健診結果をもとに今後の生活習慣についてアドバイスをします。

ステップ
03



ステップ
04

生活習慣改善の実践

面談で話しあった目標に向けて日頃の生活でできることから始めてみてください。ちょっとしたことでも続けられることが健康への近道です！

継続支援（メール；最大6回）

初回面談からの経過や取り組み状況などを共有します。継続できるようにスタッフも一緒になって考えます。気になることなども気軽にご相談ください。

ステップ
05



※動機づけ支援の方は継続支援メールはありません



ステップ
06

最終評価

約3ヶ月でプログラムは終了です。これまでの生活習慣の改善点を振り返りながら締めくくります。是非この習慣を続けてください！