

生活習慣快善

# 健康サポートプログラム

「積極的支援」に  
該当した方へ  
プログラム実践の  
応援特典つき!!

生活習慣病を予防するために、専門のスタッフ（保健師や管理栄養士）があなたにあった健康管理のポイントをご案内します！

< 健康サポートプログラムの流れ >



1. オンライン面談

アプリ不要！  
個別URLから面談実施



2. 改善プランの実践

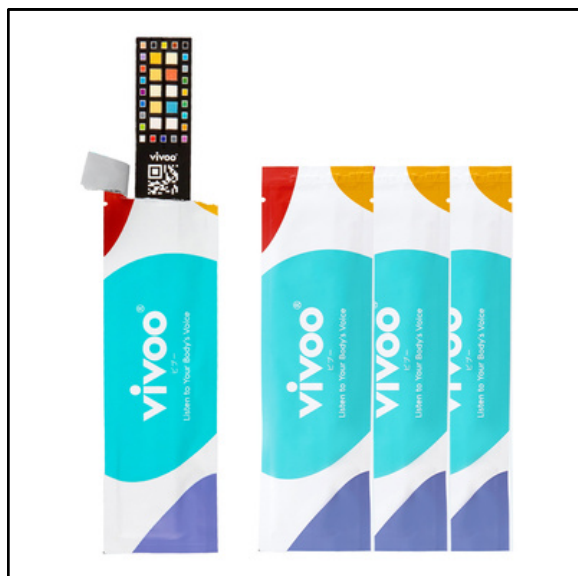
専門スタッフが  
丁寧にアドバイス



3. 最終評価

出来たことを振り返り  
プログラム終了！

## 栄養モニタリングサービス「Vivoo」



画像出典：大塚製薬株式会社

### Vivoo

#### 栄養モニタリングサービス（4回分）

専用試験紙にかけた尿をスマホで読み取るだけで、6つの栄養状態に関する項目をその場で知ることができます。

水分レベル

肉／野菜  
バランス

骨の健康に  
かかわる  
ミネラル

食塩摂取量

ビタミンC

酸化ストレス

積極的支援該当の方には、面談された後に健康習慣の改善・維持に役立てられる特典をお付けします！

# プログラムの流れ

## リンケージからのご案内

健保組合への申込み後、リンケージから「保健指導のご案内」メールが届きます。メールの内容に沿ってプログラムに参加してください。

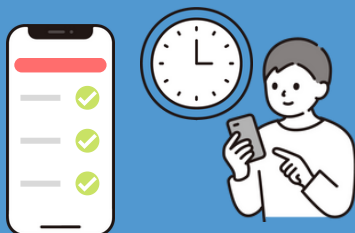
ステップ  
01



### 【リンケージ】保健指導のご案内

株式会社リンケージの保健指導プログラムにご参加いただきましてありがとうございます。  
以下に沿って面談の予約をお願いいたします・・・

※ご案内通知のイメージ



## ステップ 02 事前問診・面談予約

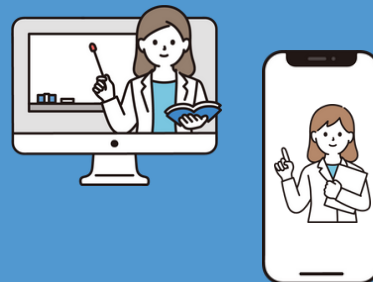
案内メールにしたがって進めると事前問診があります。面談の際に参考にしますので回答をお願いいたします。その後、面談日時を予約します。

## 面談実施（1回；30分程度）

予約日になりましたら保健師（または管理栄養士）との面談を行います。問診結果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。

※積極的支援に該当する方には面談後に特典を送付いたします。

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）

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。

※お一人ごとに支援内容が変わります。  
※動機づけ支援（および相当）とされた方には継続支援メールはありません。

ステップ  
05



## 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！

