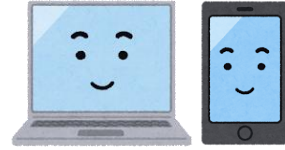


オンライン特定保健指導の流れ

面談当日お客様にご用意いただくものは、**2つ**です！

Zoomを使用できる環境
(PCなどの媒体、ネット環境)



健診結果

※スマートフォンからご参加をご希望の方は事前にZoomアプリのダウンロードをお願いしております。

※健診結果がお手元にない場合は、事前にご相談ください。

お申し込みから当日まで

① **お申し込みをする** 2つの方法があります。

面談実施可能時間 **9:30~20:00**

※運動指導つき日程は、サイト上の予約フォームまたはお電話でご確認ください。

このままサイトから
[杉並区特定保健指導お申し込みフォーム](#)

お電話
[0120-979-732](tel:0120-979-732) または
[044-932-8277](tel:044-932-8277)
有限会社ハイライフサポート



※サイトからお申し込みの方は、お申し込み後に日時を決めるにあたって、ご相談のメールかお電話をさせていただく場合があります。

② **ご案内メールが届く**

予約完了のお知らせとして、**日時**と**ZoomのURL**を記載したメールが届きます。



③ご自宅に資料が届く



面談でご使用いただく資料や個人情報同意書等をご自宅にお届けします。

送付書類のイメージ



おもて面

この度は、ご予約ありがとうございます。お返せさせていただきます。
(有)ハイライフアソシエーツの健康推進室 宛封いたします。よろしくお返しください！

面談当日までに
ご一読くださいませ。

※医師スタッフは予定です。
ご返信は郵送にてお返しいたします。

1. 特定保健指導とは
 特定診療で、生活習慣病の発症につながる
 メタボリックシンドローム該当者または予備者と
 判定された方に行う、国が定めた改善プログラムです。

2. 早めの改善が重要です
 メタボリックシンドロームは、改善すると病気の発症、
 心筋梗塞や脳梗塞などの発症リスクが下がります。
 危険因子が重なるほど、危険度がアップします。

3. 危険因子は？

肥満	高血圧
脂質異常	高血糖

メタボリックシンドロームは、
 危険因子が揃っている状態に加えて、
 危険因子、高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上重なった状態です。

正常値を超えてきたものが、
 危険因子となり、
 血管を傷つけたり、
 血管を詰まらしたりします。
 その結果、心疾患、脳血管疾患の
 発症を招くことに繋がります。

危険因子の数によって、数値がアップか、
 精神的な変化がみられます。同封のスケジュール表左上で
 変化の程度をご確認ください。
 ただし、各数値が正常範囲内は、
 精神的な変化のリスクが低く変化がみられません。

心筋梗塞、狭心症の発症危険度

危険因子の保有数	危険度
0	1
1	5.1
2	5.8
3-4	35.8

36倍

※画像は作業環境衛生総合研究所の調査より「Nakamura et al. J. J. 65:11,2001」

令和5年2月

●●●様

●●●様 特定保健指導委託機関
 株式会社 ハイライフサポート

WEB 面談 日程決定通知書

この度は●●●様 特定保健指導へお申し込みいただき、ありがとうございます。
 つきましては、下記にて面談を行いますのでお知らせいたします。

記

面談日時・場所

面談日	2022年9月25日(日)	
時間	13時30分	※参加人数40～50名様となります。
場所	ご自宅等 ※送付の「ご返信のご案内」をご確認ください。	

当日、ご準備いただくもの

- WEB 面談のデータ連携書 ※このお知らせ
- ●●●様 特定保健指導委託機関 宛封書、または、利用券
- 面談の資料2枚
- 生活・食事ポイントチェック表
- 近3ヶ月間のスケジュール表（過去、これからの目標と計画）
- 健康診断のデータ、アンケート、個人情報取得同意書、連絡用封筒
その他参考資料(運動資料等)
- 令和5年度●●●様 特定保健指導結果(お持ちの方)
- テレビ電話システム(カメラ、マイク、スピーカー)が利用できるパソコン、
 スマートフォンまたはタブレット端末等

ご利用にあたって

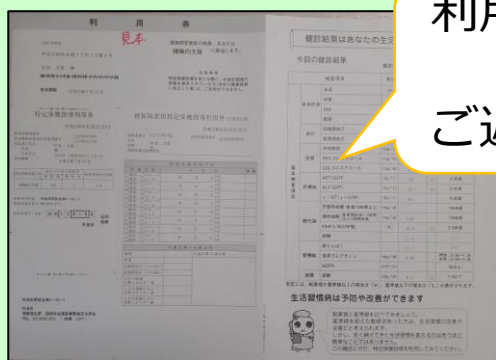
- WEB 面談のデータ連携書は、ご利用者様自身の責任となります。
- 日程の変更に関しては、以下お問い合わせ先まで、ご相談ください。
- 面談当日●●●様の健康保険の資格がなくなった場合は、ご利用できませんのでご了承ください。

クリアファイルに資料とメジャーを入れて送付いたします。
 日程の決定通知書や、メタボの説明資料も同封しております。



④利用券と、個人情報同意書（署名済み）を返送する

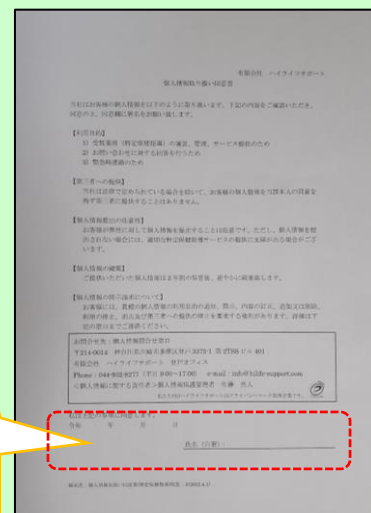
③の資料に同封された返信用封筒を
 お使いください。



利用券

利用券は健診結果を
 切り取らずに
 ご返送お願いします

日付とお名前を
 ご記入ください



個人情報同意書



⑤当日：Zoomのミーティングに入室する

※直近の体重を伺いますので、事前に計測をお願いしております。
 Zoomの冒頭に、国民健康保険被保険者証の記号と番号をお伺いします。

かたい雰囲気は一切ございません。お申し込みをお待ちしております！