



健保だより

西武健康保険組合ホームページからもご覧になれます。
<https://www.seibu-kenpo.or.jp>

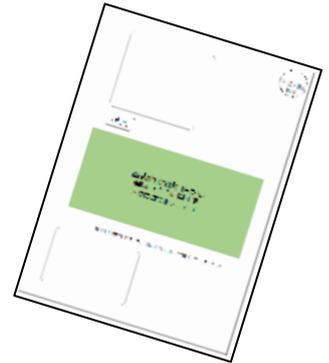
No.1129
2025.1.27
西武健康保険組合

特定保健指導のご案内

～ 対象になった方でまだ申し込みをされていない方へ ～

健康診断の結果により、生活習慣の見直しが必要と判断された40歳以上の方に、封筒で「特定保健指導のご案内」を送付しております。
(まだ、健康診断を実施していない事業所は除きます。)

将来の疾病リスクを軽減するために、特定保健指導に申し込み、生活習慣を改善するプログラムに取り組みましょう！



特定保健指導コース

① オンラインで実施コース 個人単位でお申し込み

◇対象になった方へ送付された「特定保健指導のご案内」に記載されている二次元コードからオンラインでお申し込みください。

NEW

・ EMINOWA コース

西武フィットネスクラブ所沢でも、オンラインで実施コースを受けることができます！

※詳細は、別紙をご覧ください。

- ・ ベーシックコース
- ・ RIZAP コース
- ・ ALSOK コース

② 医療機関で実施コース 個人単位でお申し込み

◇お近くの医療機関で面談を受けることができます。
各自で、医療機関にご予約ください。

③ 職場で実施コース

◇勤務時間内に職場単位で面談を行います。
各事業所の担当者にご確認ください。



コースを選んで
お申し込みください

- ・ 特定保健指導の詳細は、[健保だより No. 1120](#) (2024年9月20日配信) をご覧ください。
- ・ 特定保健指導全般に関するお問合せ先
西武健康保険組合総務課健診担当 kenpo-somu@seibu-group.co.jp
- ・ EMINOWA コースに関するお問合せ先
2 ページ目をご覧ください。

Spa & Sports EMINOWA西武フィットネスクラブ所沢

「特定保健指導」の対象者の方へのご案内

今年から、特定保健指導の初回面談の方法が、

EMINOWAでの「対面実施」と
ZOOMを用いた「オンライン実施」

からお選びいただけるようになりました。

日程調整のご相談はLINEかお電話で！



※おともだち追加後は必ず「氏名」と「積極的」「動機付け」の区分をトーク画面に送ってください

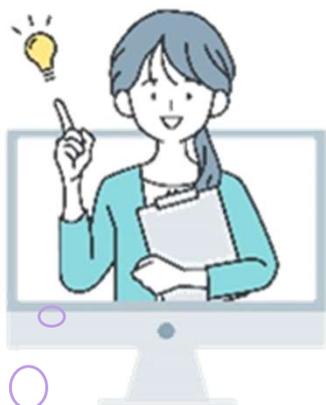


? 対象だと案内が来ましたが、特定保健指導とは何でしょうか？

特定保健指導とは、厚生労働省が実施している、メタボリックシンドロームの方向けのプログラムです。
40～74歳の公的医療保険加入者全員を対象として指導対象者を抽出します。
自覚症状がないまま進行する生活習慣病を、健康診断の結果をもとに早期発見し、リスクとなる行動を減少させることを目的として保健指導を行います。



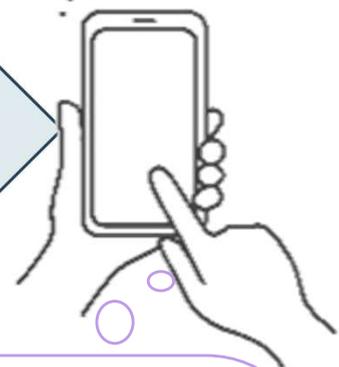
面談で目標設定



3か月間の生活改善シミュレーション

メールかLINEか電話で最終評価

メール・LINEで目標達成に向けてサポートを実施
体組成計での定期的な測定やアンケート結果に基づいた運動・食事のアドバイスをお一人ずつに合わせてお送りします。



身長175cm
体重80kgの男性
目標：1日160kcal削減
「運動だけで頑張りたい」
・毎日約40分ウォーキング

寒い日が続きますので
家の中でできる運動を取り入れませんか？

朝・昼はしっかり食べて、
夕食で調整はいかがですか？
外食時のご飯は
単品ではなく定食形式がおススメです

間食はおかしではなく
果物やチーズにしませんか？

160kcal × 90日
＝約14,400kcal
÷2kgの減量に成功
「週3日のウォーキングと
毎日夕飯のご飯を少なめに
する習慣ができました」

問合せ窓口 Spa & Sports EMINOWA西武フィットネスクラブ所沢
TEL: 04-2990-7777