

選ばれた貴方に寄り添う 特定保健指導

実は、専門家が優しく 貴方に寄り添います。

特定保健指導という言葉に、難しそうな印象を持つかもしれません。実際には、貴方のやる気やライフスタイルに応じた『出来ること』に、相談員が優先度を合わせてサポートします。適切な習慣改善で、すぐに実感できるメリットも多数あります。

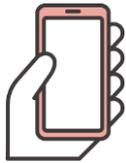
面談は
無料



保健指導プログラムの 特徴



選べる面談方式
平日・土日祝日 面談可能
オンライン 9~21時
対面 9~18時



保健指導マイページ
継続フォローはメールで届く
WEBページに記録すればOK!



すきま時間のできる
面談は30~60分
継続フォローはWEBで1分



**行動デザインを
取り入れたプログラム**
「やるべきこと」ではなく
「やりたいこと」から取り組める

参加者の声

担当者さんの話の
聞き出し方や動機づけが
上手でした。



体重を減らすロジックの
説明がとても
わかりやすかったです。



代謝が変わるのが
自分でもわかり、
ワクワクしました。



自分なりの達成感を
感じています。
ヒアリングのおかげです。



面談のステップ

すきま時間に、専門家が貴方を応援！

✓ 特定健診の結果、貴方は既に専門家サポートの対象に選ばれています。

ステップ1 初回面談の日程調整

相談員からメールか電話が入ります。
ご都合に合わせて、30分から1時間のすきま時間で面談調整が可能です。



相談員発信番号：0120-559-870
メールアドレス：@mypage-kizuite.com

ステップ2 面談実施

対面かオンライン面談（Zoom）かを選択し、当日参加するだけです。まずは貴方にとって実行しやすい改善点を一緒に決めましょう。



オンライン面談についてはこちらをご確認ください

ステップ3 習慣改善と フォローアップ

メールを経由したWEBまたは電話による継続フォロー。
初回面談で立てた行動目標に対する実践状況の振り返りや実践状況に対するアドバイスをを行います。



専門家サポートがあると何が違うの？

貴方の生活環境や減量のモチベーションを考慮し、最も実行可能で効果的な方法を選べます。



集中力と仕事の
パフォーマンスの向上

まず、無自覚の習慣が問題を助長していないかを探ります。例えば、睡眠不足でストレスが蓄積し、過食に影響しているなら、急がば回れで睡眠改善を一緒に考えます。

単純な食事制限でも体重は一時的に減るかもしれませんが、挫折やリバウンドを避けるため、適切な順番で進めます。

次に、自覚していても実行に移せていない問題に取り組みます。減量方法に詳しくても、実際の行動と継続は難しいものです。相談員は貴方の今の状況を理解し、サポートします。



肌の改善など
若々しく見えるように



より良い睡眠の質



SOMPOヘルスサポート

SOMPOヘルスサポート株式会社

サポートセンター 0120-334-523

受付時間/9：00～17：00（土日・祝日・年末年始除く）

個人情報の取り扱いにつきましては十分注意のうえ、プライバシーの保護に留意してまいりますのでご安心ください。
委託機関はプライバシーマークの認証を取得し、個人情報について適切な管理をしています。