

被保険者 各位

プロテリアル健康保険組合

2024年度特定保健指導の実施について

加入者の皆様におかれましては、時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

表題の件、2024年度の特定保健指導の実施についてお知らせいたします。特定保健指導は、40歳以上で定期健診(人間ドックを含む)を受診された結果血圧や血糖値等特定の検査数値が基準値から外れている方を対象に、専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)が生活習慣見直しサポートを行います。

対象となった方には11月より順次メールまたは郵送にてご連絡を差し上げますので、ご参加お願いいたします。

当健保の特定保健指導には2つのプランがあり、対象者が選択できます。

- ①Fitbitプログラム 歩数や心拍数を計測するアクティビティ記録デバイス「Fitbit」を使って検査数値改善を目指すプログラムです。SNS機能で仲間と共に励ましあえます。なおプログラム終了後もFitbitはそのままお使いいただけます。
- ②フォーミュラ食プログラム 夕食をマイクロダイエットパスタ&リゾットに置き換えて検査数値改善を目指すプログラムです。パスタはトマト・カルボナーラを、リゾットはカレー・チーズをご用意。「ダイエット中も、心おきなく食事が楽しめる」と男女問わず大人気のメニューをご賞味ください。

※参加費は健保で全額負担いたします

人生の中で今日が一番若い日です。若いうちから生活を改善することで未来の健康状態をボトムアップさせましょう。健保が全面的にバックアップします！