

2025

特定保健指導

Specific health guidance



対象者

2025年度にご受診いただいた人間ドック（特定健康診査）の結果より、特定保健指導対象者の方に、ご連絡をしております。
*対象者抽出方法についてはP.24- P.25をご参照ください。



特定保健指導

本通知を受けてから、**3週間以内に初回テレビ電話を実施**してください。*社用iPhoneの使用も可能
委託業者はを**2社から1社を選択できます。**

会社ごとの特定保健指導の特徴と申込方法は以下をご参照ください。

- ①メドケア株式会社・・・P.5～P.11
- ②株式会社MEDIROM MOTHER Labs・・・P.12～P.19



インセンティブ

参加特典としまして、**インセンティブ商品をプレゼント**いたします。



参加費用

保健指導参加費およびインセンティブ費用につきまして、**個人負担はございません。**（全額健保負担）



お手持ちのスマートフォンを活用し、TV電話やチャットといったオンラインで、専任の栄養士チームから生活習慣について、アドバイスを受けていただけます。



 お問い合わせ先

メドケア株式会社
Medicallyサポートチーム

TEL : 03-6908-2424

(受付時間 : 平日10時~18時)

MAIL : support@medically.com

OR



MEDIROM MOTHER Labs

お問い合わせ先



03-6721-6534

(平日10:00~18:00)



health.support@medirom.co.jp

*メドケア(株)、(株) MEDIROM MOTHER Labsと提携し、特定保健指導を実施しております。

*個人スマートフォンのデータ通信費についてはご本人負担となります。

*社用携帯をご利用いただけます。

*対応機種 : iOS_バージョン15.0以上 / Android_バージョン8.0以上

委託業者の比較表



MEDIROM MOTHER Labs

<p>使用するアプリ</p>	 <p>Medically</p>	 <p>Lav</p>
<p>面談対応時間</p>	<p>6:00~23:40 (最終受付 23:00)</p>	<p>10:00~20:30 (最終受付 20:00)</p>
<p>特徴</p>	<p>スマホひとつでかんたんにご参加いただけるプログラム。 参加者ひとりひとりに合わせて最適な支援をご提供するパーソナル保健指導です。</p> <p>3か月間で無理なくより良い生活習慣を身に着けるお手伝いをいたします。</p>	<p>担当コーチ（管理栄養士）を自身で選択可能。</p> <p>専属コーチが対象者それぞれのライフスタイルに合わせてチャット支援*を実施します。 いつでも何度でも質問可能です。</p> <p>*チャット支援は、積極的支援では週2回、 動機付け支援では最低1回/月での頻度で行います。</p>
<p>プログラム完走率</p>	<p>96.0% (みなし終了を除く)</p>	<p>98.2%</p>



Medically

メドケア株式会社

オンライン特定保健指導

- ・サービス内容のご案内 P.6～P.7
- ・利用開始方法のご案内 P.8～P.11

Medically特定保健指導プログラムとは？

1台のスマートフォンと、1つのアプリケーションで完結できる
“ストレスフリー”なプログラムです。



プログラム参加者様のお声

普段の食事を専門の方に見ていただく機会は初めてのことで、何が良くて何が悪いのか、とても勉強になりました。嬉しい励ましとプロの管理が支えになりました。今回のプログラムのおかげで、ダイエットのきっかけができて、本当によかったです。周りの人からも痩せたと言われ、体調も良く、いい事尽くでした。ありがとうございました！

取り組みを始めてから頑張る目標が出来て心も体も元気になってきました！お話を聞いていただいて頑張ることが出来ましたし、報告することによって継続することができました。目標が達成出来て感動です！3か月間ありがとうございました。



Medically特定保健指導プログラムの特徴

参加者様のライフスタイルに合わせて、無理なく食事・運動指導を行う
パーソナルな特定保健指導プログラムです。



平日・土日祝
夜間早朝面談対応

土日祝日を問わず6時から23時まで面談の対応が可能です。お忙しい中でも無理なくご参加いただけます。

※時間帯により予約枠に限りがある場合がございます。



パーソナルな
保健指導

医師主導で作成した自社開発指導プログラムによって高品質な保健指導を実現。対象者一人一人に合わせて最適なプランをご提案いたします。



メッセージ機能
無制限

保健師や管理栄養士の指導員への相談のメッセージが期間内無制限でご利用いただけます。不安に感じることやお困りごとを指導員がサポートすることで生活習慣の改善に貢献いたします。

一度身につけたら、一生忘れない。健康習慣のスタートは **今** です

オンライン保健指導 -Medically-



はじめて Medically 特定保健指導を受けられる方



CHECK 01

CHECK 02

社用携帯の使用可能
ダウンロード方法はP.11をご参照ください。

CHECK 03

キャリアメールをご利用の場合
「**medically.com**」と「**medically.co.jp**」のメールを受信できるよう、事前にドメイン許可設定をしてください。

CHECK 03

認証コード送信先
認証コードの確認は「Medically (アプリ)」画面ではなく、「メッセージ (アプリ)」に送信されます。

6桁番号

STEP 08

6桁の健保識別番号
別番号
[163454]
を入力



記号・番号

STEP 09

[保険証記号]
[保険証番号]を
入力して次へ



CHECK
04

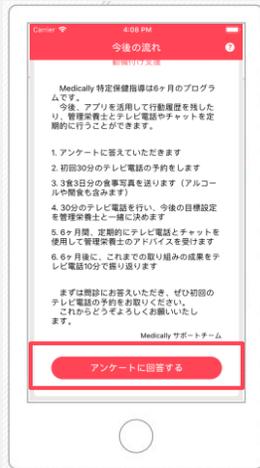
記号・番号

保険証の氏名上段に記載されている記号番号です。

アンケート

STEP 10

今後の流れを
確認しクリック
してアンケート
に答える



テレビ電話

STEP 11

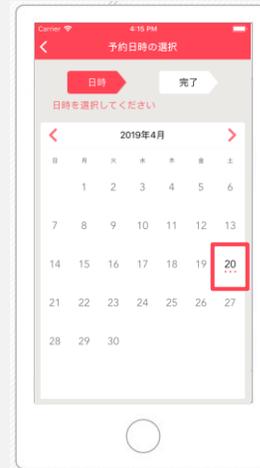
[初回テレビ電話
予約]のタブを
クリック



日時選択

STEP 12

ご希望の日時を
選択



確定

STEP 13

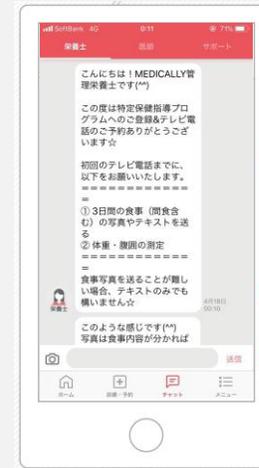
予約日時を確認し
「確定する」
をクリック



食事写真

STEP 14

3食3日分の
食事写真を
アップロード



予約完了

STEP 15

予約完了
*予約日時に管理
栄養士よりテレビ
電話がかかります。



CHECK
05

継続支援

初回面談以降のプログラムはレベルにより異なります。
詳細はP24あるいは、栄養士様へご確認ください。



オンライン保健指導 -Medically-



Medically 特定保健指導をご利用されたことがある方

Medically STEP 01

アプリ「**Medically**」を再インストールしてください。



アプリ名
「**Medically**」

iOS (13.0 以上対応)
<https://goo.gl/4LNBrv>

Download on the
App Store

Android (6.0 以上対応)
<https://goo.gl/NbQQYg>

GET IT ON
Google Play



社用携帯の使用可能
詳細はP.11をご参照ください。

電話番号入力 STEP 02

「**ログイン**」をクリック



電話番号入力 STEP 07

問診に回答する



メッセージ STEP 03

「**メールアドレス**」
「**パスワード**」を入力



メッセージ STEP 08

ご希望の日時を選択



認証コード STEP 04

「**診療・予約**」を
クリック



認証コード STEP 09

予約日時を確認し
「**確定する**」をタップ



Medically STEP 05

「**特定保健指導の引き継ぎ**」
をクリック



Medically STEP 10

予約完了
* 予約日時に管理栄養士より
テレビ電話がかかります

情報入力 STEP 06



**保険証記号・番号
電話番号変更**

転籍などで前年と保険証記号・番号が変更になった方は、引き継ぎボタンが表示されない可能性があります。サポートチームまでお知らせください。

* 電話番号の変更も、サポートチームまでお知らせください。

サポートチーム
TEL : 03-6908-2424
MAIL : support@medically.com

社用iPhoneアプリインストール方法



1. **[Hub]**をクリック



2. **[アプリ]**をクリック



3. **[健康保険組合推奨アプリ]**をクリック



4. **[インストール]**をクリック



5. アプリのアイコンが表示されれば完了





MEDIROM MOTHER Labs

オンライン特定保健指導

- ・サービス内容のご案内 P.13～P.14
- ・利用開始方法のご案内 P.15～P.19



全体図

アプリ支援を中心に実施



◆業界最多の支援回数**最低週2回**。動機付け支援は**最低月1回**。

◆**自ら選べる専属管理栄養士**がパーソナルサポート。

※最初～最後まで担当が変わらず、コーチ再指名率95%。

メディロムで実現する高い改善度

一生続けられる生活習慣の獲得を目的に支援



1

無理なく
続けられる

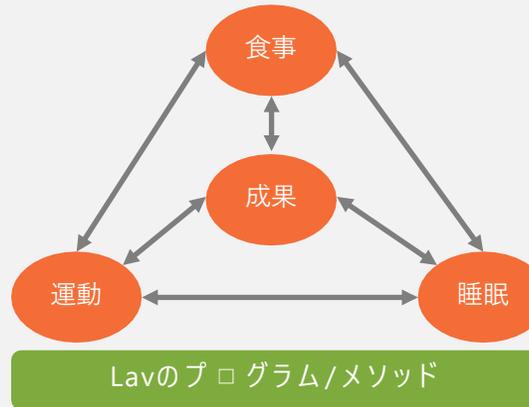


- 緩い糖質コントロール
- 視覚的にバランスを整える
- お酒の飲み方・水分補給
- ストレッチ（画像付き）

etc...

2

様々な切り口から
モチベーションUP



食事だけではなく、運動や睡眠などの方面からも整える。
あらゆる対象者の方に応用
できる指導メソッドを用意。

3

専属コーチによる
一気通貫の支援



専属コーチが対象者それぞれの
ライフスタイルに合わせた指導
を**週2回***の頻度で実施。
いつでも何度でも質問可能！

*対象区分によって支援頻度が異なります。

アプリ保健指導 MEDIROM MOTHER Labs



プログラム開始手順

01. アプリダウンロード・アカウント登録

*対応機種：iOS_バージョン15.0以上 / Android_バージョン8.0以上

社用携帯の使用可能です！
ダウンロード方法は
P.19をご参照ください。



専用アプリ「Lav (ラブ)」
プログラムで利用するアプリです。
QRコードからダウンロードし、
アカウント登録を行います。



← iPhoneの方



<https://apps.apple.com/jp/app/lav/id1460111723>



← Androidの方

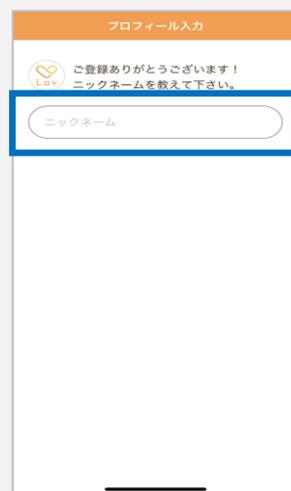


<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.medirom.lav.client.android&hl=ja>



①好きな方法でアカウント新規登録。

※既にアカウントをお持ちの場合は[すでに登録されている方]よりログイン。



②ニックネームを入力。



③性別・生年月日を入力



④アイコンを選択。

※設定を希望しない場合は、
アイコンを選択せずに [あとで設定
する]をタップ。

アプリ保健指導 MEDIROM MOTHER Labs



02. 特定保健指導の申込



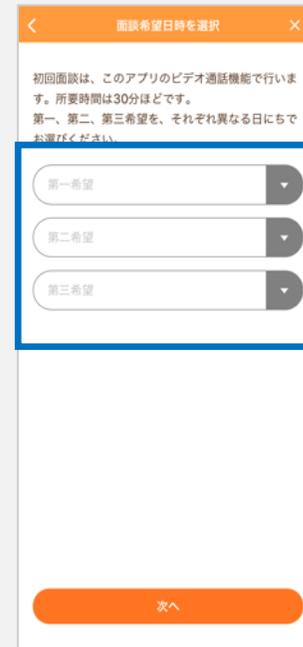
⑤ [設定] をタップ。



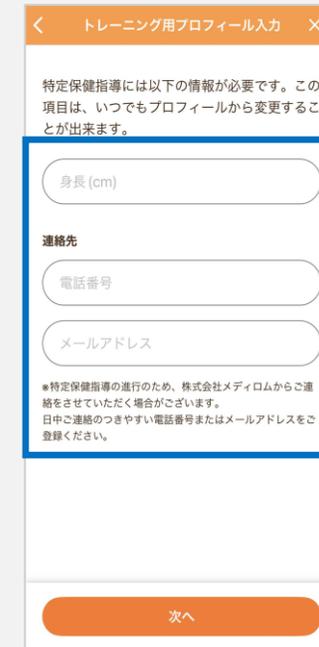
⑥ [特定保健指導申込み] を選択。



⑦ 保険証番号など基本情報を入力。
※お手持ちの保険証/資格確認書を確認。



⑧ 初回面談希望日を選択。



⑨ プロフィールを入力。

アプリ保健指導 MEDIROM MOTHER Labs



03. コーチ選択



⑩希望したい担当コーチを選択。



⑪ [このコーチを選択] をタップ。



⑫内容を確認し
[この内容で申し込む]をタップ。



⑬[閉じる]をタップして申込完了。



⑭結果は[トーク]に届く（3日以内）。

ご希望の日程でカウンセリングを実施できるか、3日以内にコーチからアプリの [トーク]にて返答いたします。
ご希望のコーチの予約状況によっては、日程調整をさせていただく場合がございます。

- ▶ 調整が必要な場合には、アプリの[トーク]にてコーチと日程の調整が行えます。
- ▶ 日程の調整がつかない場合は、別のコーチを選択し直すことが可能です。

アプリ保健指導 MEDIROM MOTHER Labs



初回面談の開始手順

04. 初回面談当日（所要時間30分程度）

初回面談はLavアプリのビデオ通話で行います。

- ① アプリの [トレーニング] をタップ
- ② [ビデオ通話を開始する]をタップ ※
- ③ ビデオ通話画面が開きます

※ [ビデオ通話を開始する]ボタンは、時間になると押せるようになります。

この時、カメラやマイクのアクセスを求められた場合は[許可]してください。

※スマートフォンのデータ通信費についてはご本人負担となります。



- ・ 当日キャンセルはお控えください。
- ・ 日程変更をご希望の場合は、事前にLavの[トーク]より担当コーチにご相談ください。
- ・ 時間に余裕をもってご参加ください。
- ・ Wi-fi環境下でのご利用、イヤホンの着用を推奨いたします。モバイル通信の場合の通信量は200MB/30分程度です。
- ・ 予定時刻から15分経過してもご連絡がつかない場合キャンセル扱いとさせていただきます。
 - ▶ Lavの[トーク]より、担当コーチと日程の調整を行ってください。

社用iPhoneアプリインストール方法



1. **[Hub]**をクリック



2. **[アプリ]**をクリック



3. **[健康保険組合推奨アプリ]**をクリック



4. **[インストール]**をクリック



5. アプリのアイコンが表示されれば完了



インセンティブ

特定保健指導をより効果的に実施いただくため、
健保組合よりインセンティブを参加者全員に無料でプレゼントいたします。

P.21- P.23に一部商品を掲載しておりますが、
商品のラインナップは都度変更いたしますので、ご承知おきください。

*発注・発送方法などの詳細は、初回テレビ電話後に、別途ご連絡いたします。



問い合わせ先

U-NEXT HOLDINGS健康保険組合

TEL : 06-6647-8484

Email : kenpo-gyomu@unext-hd.jp



INCENTIVE

ボディシェイプガン



コードレスマッサージャー



バランスボール シェリア 55cm

Smart watch

スマートウォッチ



ATEX LOURDES

かるくて、あったかくて、
もみほぐすネックピロー

アテックスのハード
ウレタンフォーム
1400万
突破!!
2021年9月現在



ホットネックマッサージピロー
AX-HF392

ホットネックマッサージピロー

ウエストガードベルト

腰や骨盤周りの 様々なお悩みに

腰や骨盤周りをしっかりサポートする
ウエストベルトです。装着することで
身体の安定性を高め、腰にかかる負担を
軽減します。

腰をサポート

産後の骨盤ケア

姿勢の崩れ予防



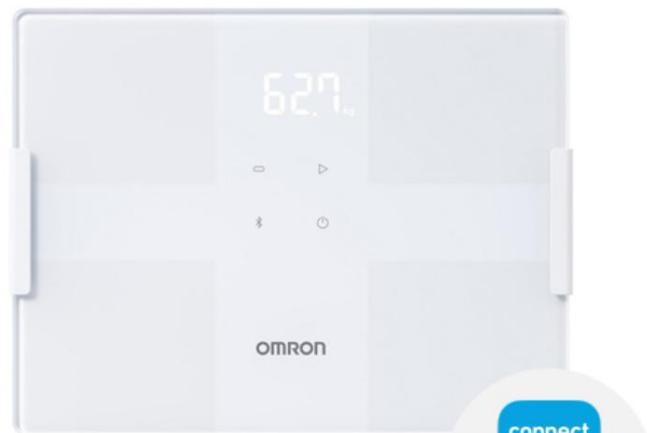
ITEM

商品ラインナップは都度変更いたしますので、ご承知おきください。

INCENTIVE



keepsクッション〈ブラック〉



体重体組成計

connect

OMRON

Bluetooth®

ITEM

商品ラインナップは都度変更いたしますので、ご承知おきください。



めめホット



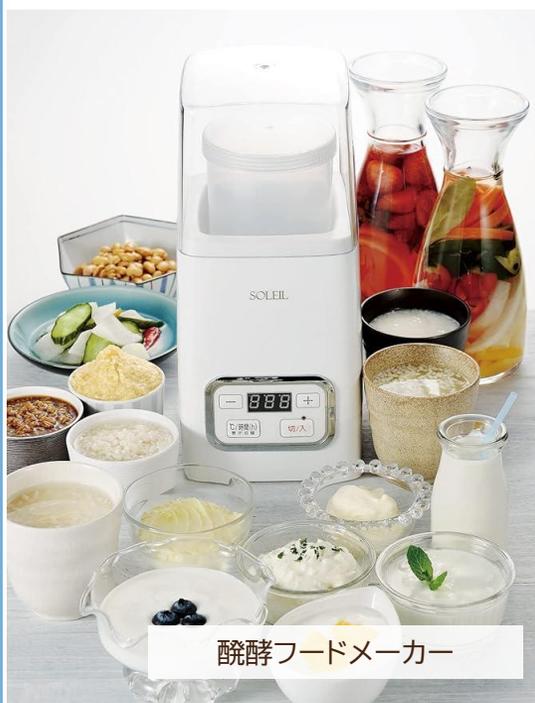
手首式血圧計



肩甲骨マッサージクッション

INCENTIVE

FOOD MAKER



醗酵フードメーカー



チタン&ダイヤモンド
Wコーティングマルチパン



ハーフホットサンドメーカー

A4ボックス反射de持出リュック25点セット



カゴメトマトジュース 食塩無添加



野菜生活100 Smoothie



800ルーメンdeランタン



ITEM

商品ラインナップは都度変更いたしますので、ご承知おきください。

特定保健指導レベル分けとは？



目的

メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣の予防を目的とした事業です。実施は健保に義務付けられているため、ご参加いただきますようお願いいたします。

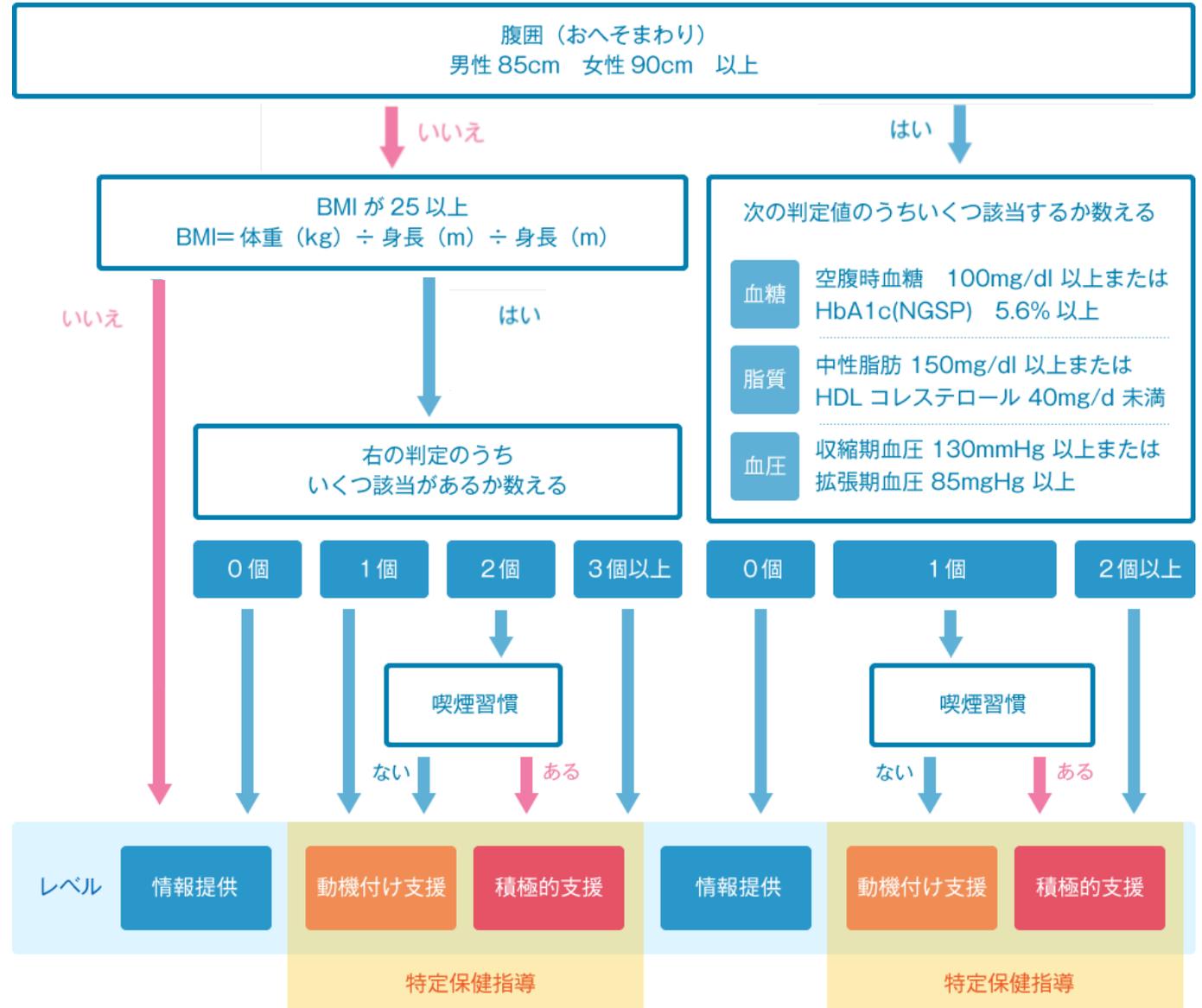
* 医療機関からの指示など特段の事情のある場合を除く

レベル分け

2025年度にご受診いただいた特定健康診査（人間ドック）の結果をもとに、右記の通りレベル分けし「動機づけ支援」または「積極的支援」となった場合に受けていただく保健指導です。

* 統一基準で階層化を行っているため、健診機関からの結果と判定レベルが異なる場合がございます。

* 過去の診療歴や特定保健指導参加歴によって、本基準でのレベルと異なる場合がございます。



動機付け支援

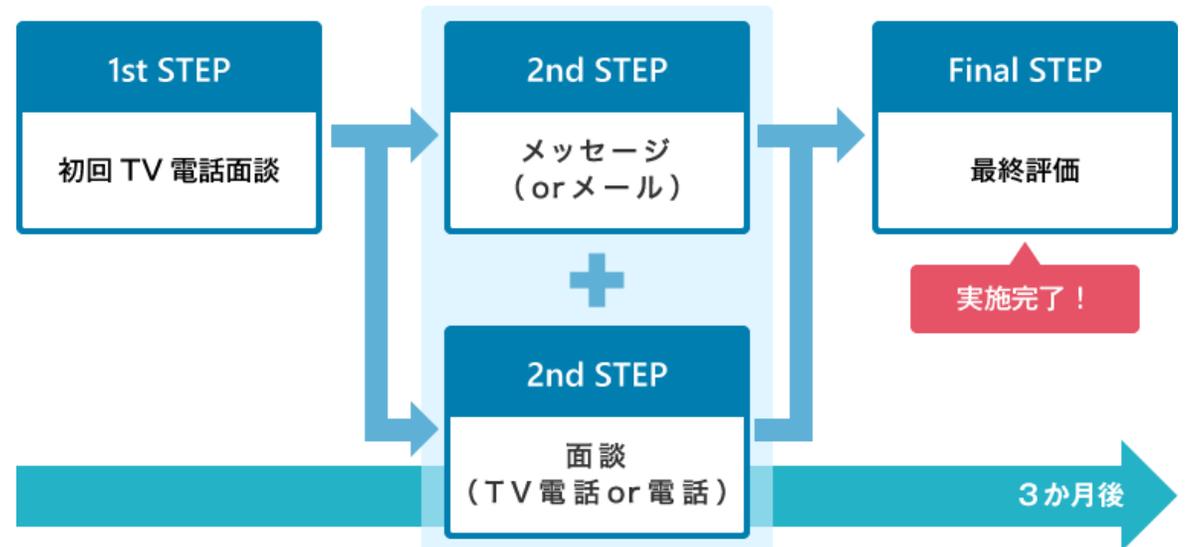
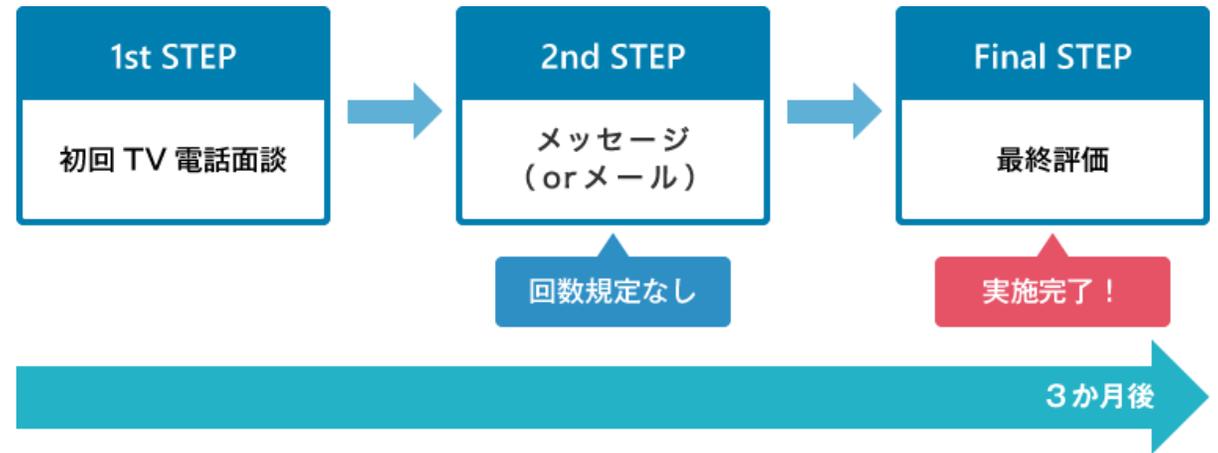
初回のみTV電話で面接を実施していただきます。その後、必要に応じてメッセージやメールで食事や運動の指導を受けていただき、3カ月経過後、最終評価を行います。

積極的支援

初回TV電話面接を実施していただきます。その後、3カ月間TV電話やメッセージにて食事や運動などの継続的な支援を受けていただき、実施後に最終評価を行います。

[参考] 健保HP「特定保健指導」

https://www.usen-kenpo.or.jp/hoken/sevenbody_cool/hokenshidou/





詳しくはこちら ▶

https://www.usen-kenpo.or.jp/hoken/sevenbody_clean/online_kinen/

自宅で取り組める**オンライン禁煙**も行っております。

病院へ通院することなく、オンラインで診察・指導を受け、禁煙に取り組むことができるプログラムです。

* 処方薬はご自宅に宅配で発送

個人負担なくご利用いただけますので、特定保健指導を始められるこの機会に、是非あわせてご利用ください。

- 対象者：被保険者本人
- 2回目のご応募も可能です
- 費用：**個人負担なし**

(通常 50,000 円相当の診療プログラムを健保組合が全額補助)