



# 2021

## 特定保健指導

7 Body Complete Cool Body -かっこいい体-

**USEN-NEXT GROUP** 健康保険組合 

1

2021年度にご受診いただいた特定健康診査（人間ドック）の結果より、特定保健指導対象者の方に、ご連絡させていただいております。

2

P.4～P.7の「オンライン保健指導 -Medically-」を参考に、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。  
\* 社用携帯の使用も可

3

参加特典としまして、本プログラムでご活用いただけるインセンティブ商品をプレゼントいたします。

4

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は個人負担はございません。  
(全額健保負担)

# 特定保健指導レベル分けとは

## 目的

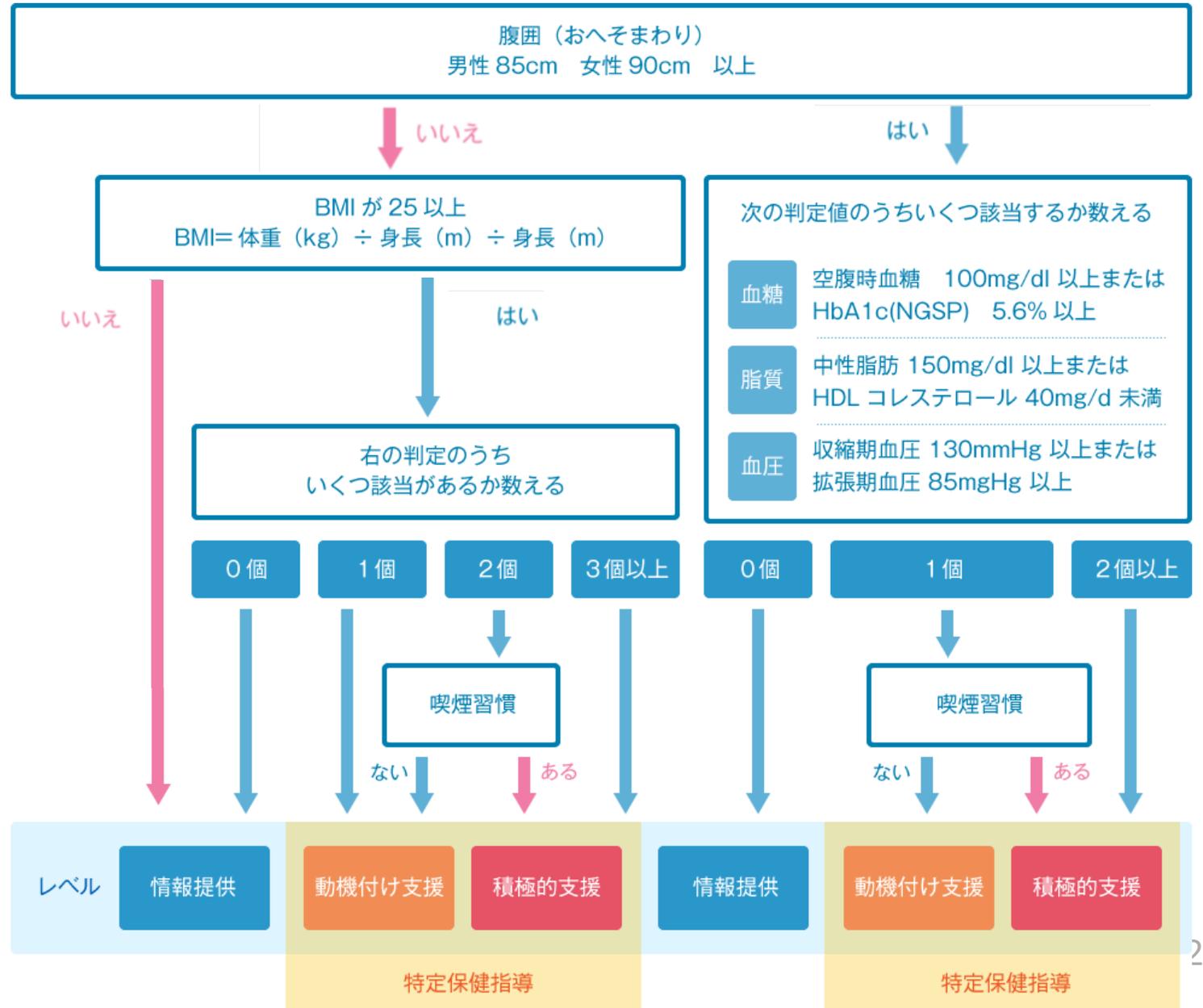
メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣の予防を目的とした事業です。実施は健保に義務付けられているため、ご参加いただきますようお願いいたします。

(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

2021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。

\* 過去の診療歴や特定保健指導参加歴によってレベルが異なる場合がございます。



# 特定保健指導支援内容とは

## 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。

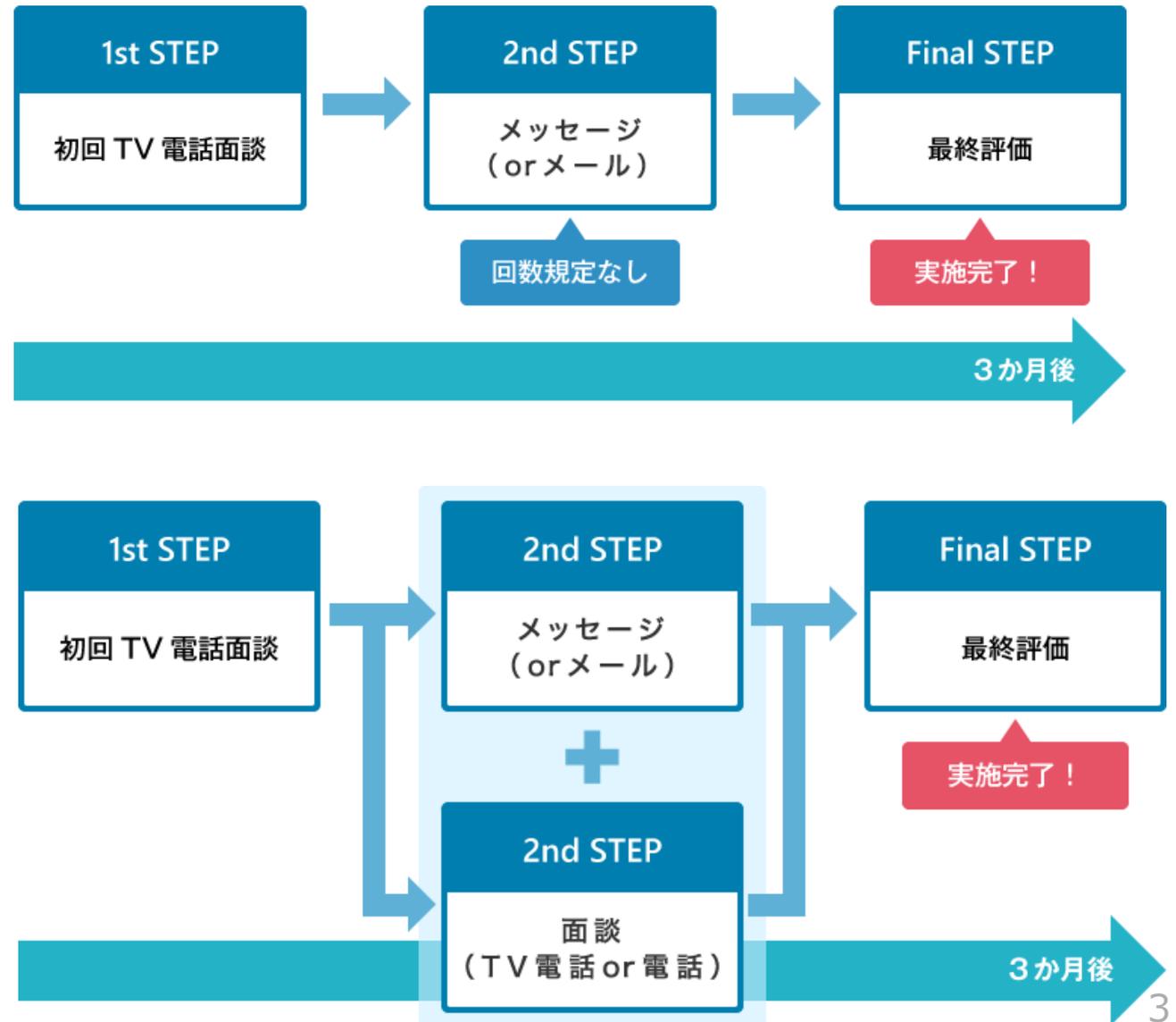
## 積極的支援

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」

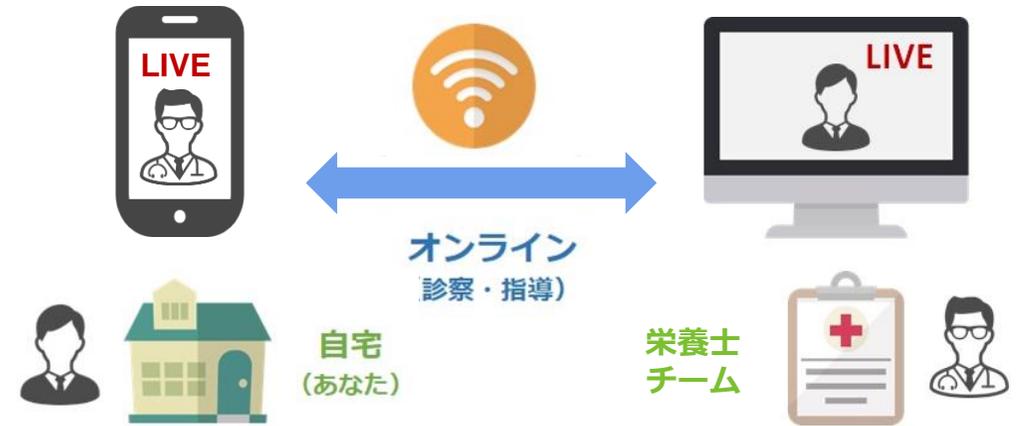
[https://www.usen-kenpo.or.jp/hoken/sevenbody\\_cool/hokenshidou/](https://www.usen-kenpo.or.jp/hoken/sevenbody_cool/hokenshidou/)

ユーザー名 : ungkenpo / パスワード : 06273858



# オンライン保健指導 -Medically-

USEN-NEXT GROUP健保の特定保健指導は、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。（社用携帯の使用も可）



## 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](mailto:support@medically.com)

\*メドケア(株)と提携し、特定保健指導を実施しております。

\*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。

\*対応機種 : iOS\_バージョン10.0.0以上のiPhone、iPad、  
Pod touch、Android\_バージョン6.0以上

スマートフォン未所持の方は**無料レンタル**もいたします。ご希望の方は、「Medicallyサポートチーム」までご連絡ください。

# オンライン保健指導 -Medically-



アプリ名  
「Medically」



iOS (10.0.0 以上対応)  
<https://goo.gl/4LNBv>

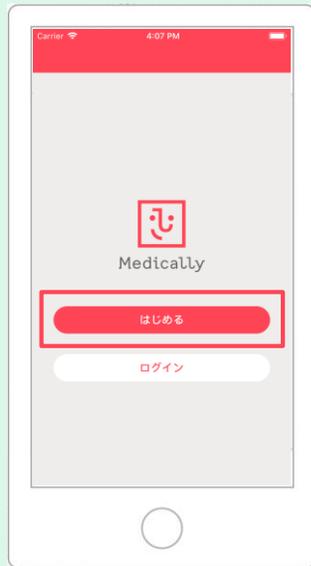


Android (6.0 以上対応)  
<https://goo.gl/NbQQyg>



《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。

\* 社用携帯を使用される方は **Catalog** より、インストールしてください。(詳細はP16参照)



1. 上部URLもしくはQRコードを読み込みアプリをインストールし「**はじめる**」をクリック



2. 携帯電話番号を入力し「**次へ**」をクリック

- iPhone -



- Android -



3. ホームボタンを押して「**メッセージ**」を開く



4. 認証コードを確認



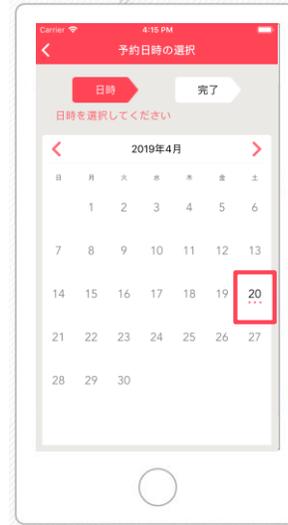
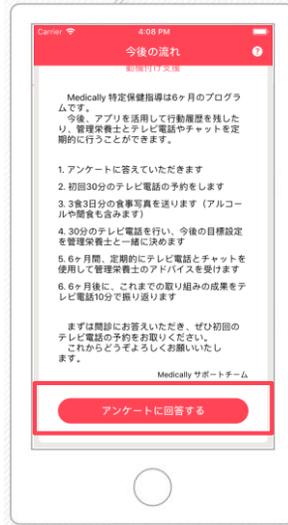
5. 再度アプリを立ち上げ認証コード4桁を入力



6. 名前やスマートフォンで確認可能なメールアドレスなどの情報を入力



7. 「**特定保健指導**」をクリック



8. 6桁の健保識別番号  
[163454]を入力

9. [保険証記号]  
[保険証番号]を入力して次へ

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

11. [初回テレビ電話予約]のタブをクリック

12. ご希望の日時を選択

13. 予約日時を確認し「確定する」をクリック

14. 3色3日分の食事写真をアップロード

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



アプリ名  
「Medically」



iOS (10.0.0 以上対応)  
<https://goo.gl/4LNBrv>



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



《キャリアメールをご利用の場合》  
『[medically.com](https://medically.com)』と  
『[medically.co.jp](https://medically.co.jp)』のメールを受信できるように、事前にドメイン許可設定をしてください。

\* 社用携帯を使用される方は [Catalog](#) より、インストールしてください。(詳細はP16参照)

# Medically 特定保健指導をご利用されたことがある方



1. P5記載のアプリをインストールし「**ログイン**」をクリック



2. 「**メールアドレス**」「**パスワード**」を入力



3. 「**診療・予約**」をクリック



4. 「**特定保健指導の引き継ぎ**」をクリック



5. 「**引き継ぐ**」をクリック



6. 今後の流れを確認し「**次へ**」をタップ



7. 問診に回答する



8. ご希望の日時を選択



9. 予約日時を確認し「**確定する**」をタップ



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

\* 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。

\* 電話番号の変更がありましたら、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 (平日10時~18時)

MAIL : [support@medically.com](mailto:support@medically.com)

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.9～P.15の商品から、好きなものをご選択いただけます。

\*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。

\*注文が集中した場合、内容を変更する場合がございますのでご了承ください。



## 問い合わせ先

USEN-NEXT GROUP健康保険組合 担当：竹内

TEL：06-6647-8484

Email：[ungkenpo@usen-next.jp](mailto:ungkenpo@usen-next.jp)



アプリを使って  
見やすくグラフ化

毎日の健康データは、見やすいグラフに  
からだの変化や傾向に気づきやすくなります



毎日の健康管理を  
アプリ一つで簡単に

血圧、体重、体脂肪率、  
歩数などを簡単に管理

※当アプリをご利用いただくためには対応機器が必要です

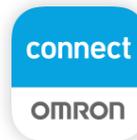


スマホアプリで測定データを簡単管理！

[測定機能]

体重、体脂肪率、体脂肪率判定、基礎代謝、骨格筋率、  
骨格筋率判定、内臓脂肪レベル、内臓脂肪レベル判定、  
体年齢、BMI

オムロンコネクト



[https://www.omronconnect.com/jp/ja\\_def/](https://www.omronconnect.com/jp/ja_def/)

<https://www.youtube.com/watch?v=-lzdHaGIJfU>

# OMRON

## 体重体組成計

HBF-228T-W

# 1

# OMRON

オムロン 手首式血圧計

## HEM-6230

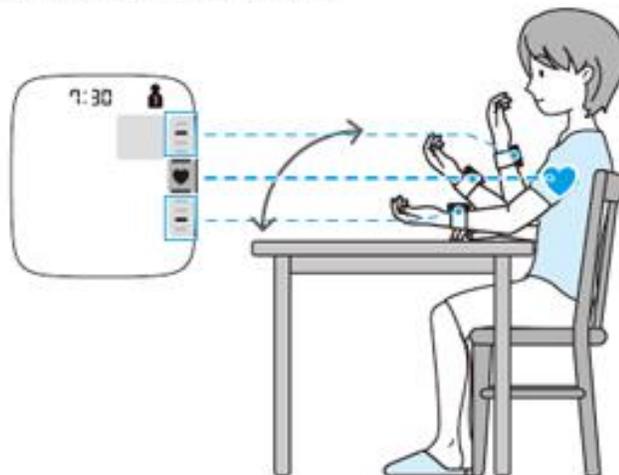


血圧確認機能

測定姿勢ガイド



### 測定姿勢ガイドの表示例



	血圧計の高さ	測定姿勢ガイド
	 高すぎる	— から上のいずれかの — が点灯
	 適切な高さ	— が点灯 (青色)
	 低すぎる	— から下のいずれかの — が点灯

- ・ 約1.5秒で測定開始できるクイックスタート
- ・ 安心して正しく測定するための「血圧測定サポート機能」
- ・ 測定値が基準値以上のときにお知らせしてくれる「血圧確認マーク」
- ・ 週ごとの朝の血圧の平均値を表示する「朝週平均値マーク」

<https://www.healthcare.omron.co.jp/product/hem/hem-6230.html>

# OMRON

## 手首式血圧計

HEM-6230 管理医療機器

# 2



アプリと連動し、24時間あなたの健康と運動をサポート！

- ・活動量(歩数・消費カロリー・歩行距離)
- ・心拍数
- ・睡眠モニター機能
- ・アプリで履歴データをグラフで表示
- ・スマホのアクセサリ機能を多数搭載
- ・IP67防塵防水

<https://www.youtube.com/watch?v=vNdPa2rJwic>



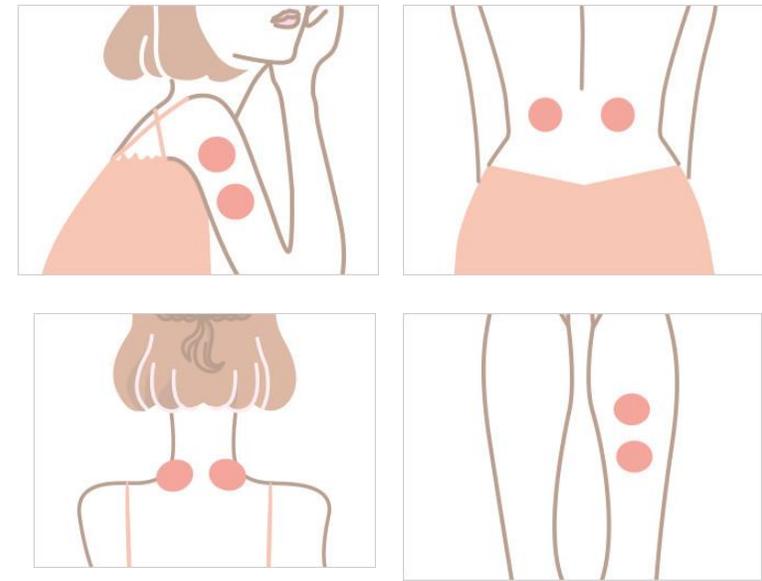
# anemos fit ウェアブルデバイス

AW-002

3



\* カラー選択不可



いつでも携帯、気軽に全身マッサージ  
全身のコリや疲れを手軽に低周波マッサージ。  
・肩こりの緩解 ・麻痺した筋肉の萎縮の予防及びマッサージ効果  
(疲労回復、血行の促進、神経痛、筋肉痛の痛みを和らげる)

<https://panasonic.jp/treatment/products/ew-na25.html>

# Panasonic

## 低周波治療器

EW-NA25

# 4

Lourdes  
STYLE



## EMS SHEET

An only 1mm thinness sheet  
shining like aurora lights with EMS function  
is a new type training equipment.  
Train at home smartly and beautifully.



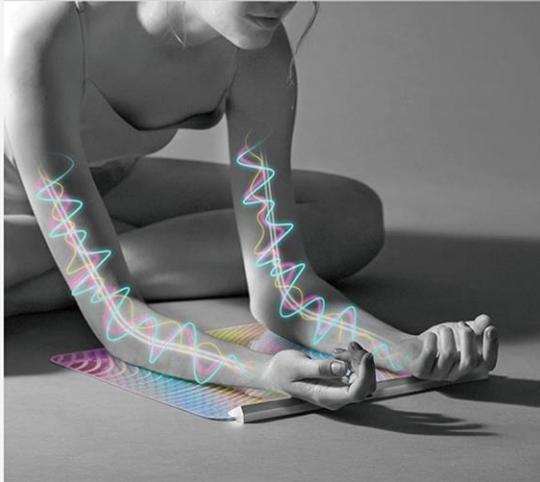
GOOD  
DESIGN



BEST COSMETIC  
VoCE BEAUTY  
2020  
NEW PRODUCT  
第1位



VoCE  
BEST  
COSMETIC



わずか1mm<sup>®</sup>の先進的デザイン  
パワフル&スマートにエクササイズ 本格EMSマシン

オーロラ色に輝く、薄さわずか1mm<sup>®</sup>のシート。よりシンプルでよりスマート、  
先進的デザインのEMSシートで、お家エクササイズを美しく。  
\*シート部分



くるっと丸めて  
収納&携帯

収納バンド  
付き

わずか1mmの先進的デザイン  
パワフル&スマートに鍛える本格EMSトレーナー

- ・乗せるだけ、座るだけ!“ながら”でできるから毎日続けられる
- ・アウターマッスルからインナーマッスルまで広い範囲を鍛えられる

<https://www.atex-net.co.jp/products/lourdesstyle/kxl5700/kxl5700.html>

<https://youtu.be/gTQKZ3Cd9n8>



ARM MUSCLE

FOOT MUSCLE

じょうわんとうせん  
上腕三頭筋

この腕の裏側の大部分を占める筋肉。

じょうわんにとうせん  
上腕二頭筋

腕の肘を曲げる働きがあり、二の腕を支える。

そうしんせん  
総指伸筋

手関節を動かす上肢の筋肉。

ハムストリングス

主に膝を曲げる時に使う。太ももやおしりの形に影響。

ひふくせん  
腓腹筋

爪先立ちの動作をするときに活躍。

さん  
ヒラメ筋

アキレス腱へつながる筋肉で足首を伸ばす動きに関係。

\*画像はすべてイメージです

# ルルド EMSシート

AX-KXL5700sv

# 5



自宅の椅子を使ってサイクル運動！脚だけでなく腕のエクササイズにも！

- ・椅子に座って漕いだり、手で回して二の腕のシェイプアップ、横になって漕ぐ等、多彩な使い方が可能
- ・負荷調節ダイヤルで負荷の調節が可能
- ・コンパクトに折りたたんで収納が可能

<https://www.alinco.co.jp/product/fitness/detail/id=4154>

# ALINCO プチトレサイクル

AFB2017R

6

ALINCO  
エクササイズクッション  
WBN126

<https://bit.ly/34lte46>



ALINCO  
エクササイズホイール  
WBN229

<https://bit.ly/3eEwpd4>



ALINCO  
エクササイズクッション  
WBN005D

<https://bit.ly/3fgoBx8>



# エクササイズ 3点セット

ALINCO

# [参考] 社用iPhoneアプリインストール方法

STEP1

STEP2

STEP3

STEP4

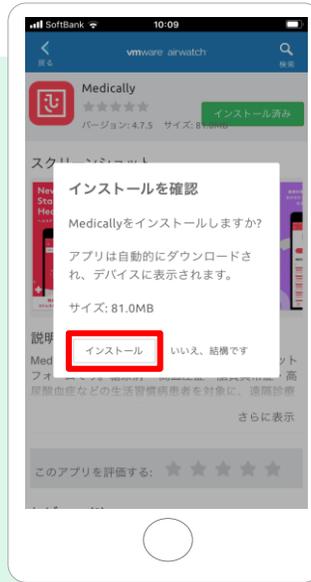
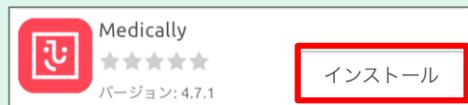
STEP5



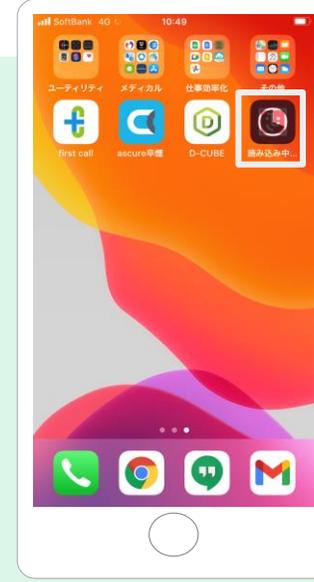
1. **[Catalog]**  
をクリック



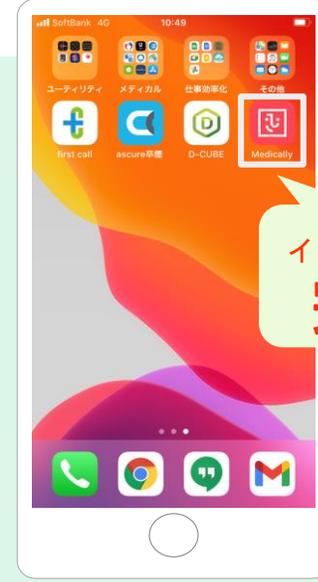
2. **[インストール]**  
をクリック



3. **[インストール]**  
をクリック



4. TOP画面に戻り  
インストールを待つ



5. アプリのアイコンが  
表示されれば完了





詳しくはこちら



[https://www.usen-kenpo.or.jp/hoken/sevenbody\\_clean/online\\_kinen/](https://www.usen-kenpo.or.jp/hoken/sevenbody_clean/online_kinen/)

ユーザー名 : unokenpo  
パスワード : 06273858

自宅で行う**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
- 2021年度より2回目のご応募が可能となりました！
- 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)