



2022

特定保健指導

Specific health guidance

USEN-NEXT GROUP 健康保険組合





POINT 01

対象者

2022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、ご連絡をさせていただいております。（対象者抽出方法についてはP.19～ P. 20をご参照ください。）



POINT 02

特定保健指導

P.3～ P.6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iPhoneの使用も可
＊ 初回テレビ電話は7時～23時まで対応可（年中無休・一部除外日あり）



POINT 03

インセンティブ

参加特典として、インセンティブ商品をプレゼントいたします。



POINT 04

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）





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

* 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

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

アプリインストール

STEP 01

アプリ「**Medically**」をインストールしてください。



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>



電話番号入力

STEP 02

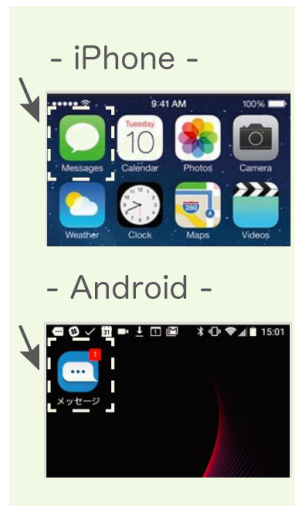
携帯電話番号を入力し「**次へ**」をクリック



メッセージ

STEP 03

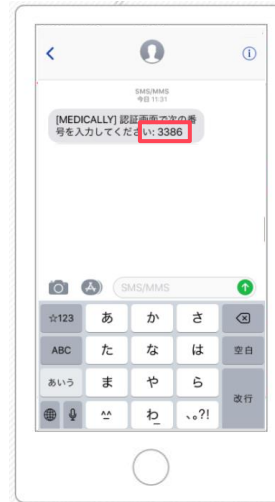
ホームボタンを押して「**メッセージ**」を開く



認証コード

STEP 04

認証コードを確認



Medically

STEP 05

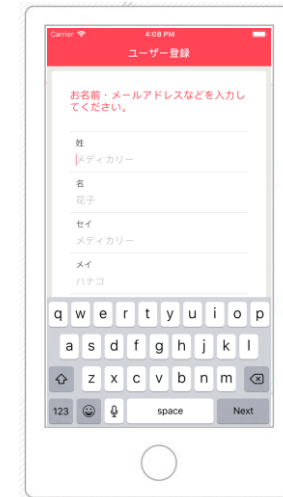
再度アプリを立ち上げ、認証コード4桁を入力



情報入力

STEP 06

スマートフォンで確認可能なアドレスなどの情報を入力



特定保健指導

STEP 07

「**特定保健指導**」をクリック



CHECK 01

CHECK 02

● 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。

● 社用携帯の使用可能

詳細はP7をご参照ください。

6桁番号

STEP 08

6桁の健保識別番号
[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

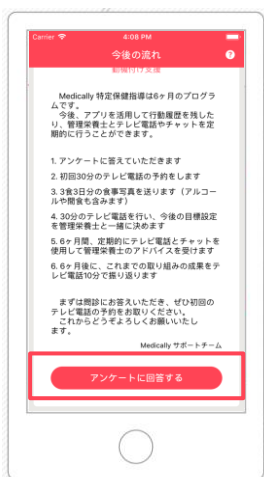
記号・番号

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色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P20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 (10.0.0 以上対応)
<https://goo.gl/4LNBry>



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



社用携帯の使用可能
詳細はP7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



メッセージ

STEP 03

「メールアドレス」
「パスワード」を入力



認証コード

STEP 04

「診療・予約」を
クリック



Medically

STEP 05

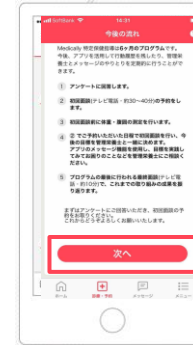
「特定保健指導の引
き継ぎ」をクリック



情報入力

STEP 06

今後の流れを確認し
「**次へ**」をタップ



電話番号入力

STEP 07

問診に回答する



メッセージ

STEP 08

ご希望の日時を選択



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 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



CHECK
02

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



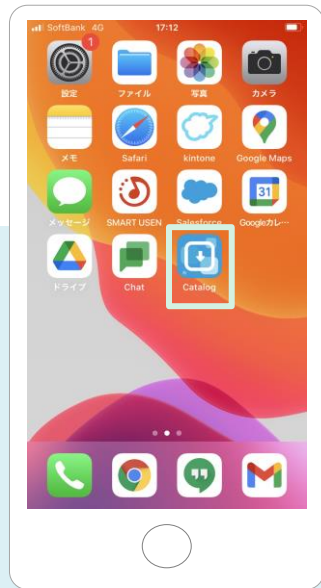
STEP1

STEP2

STEP3

STEP4

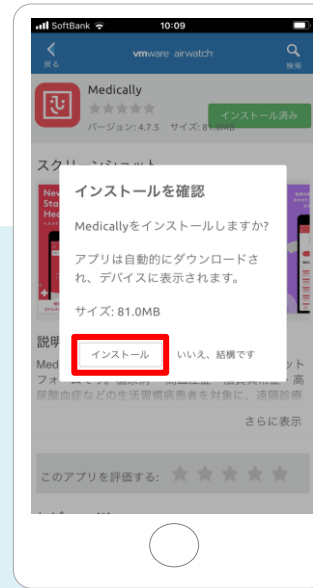
STEP5



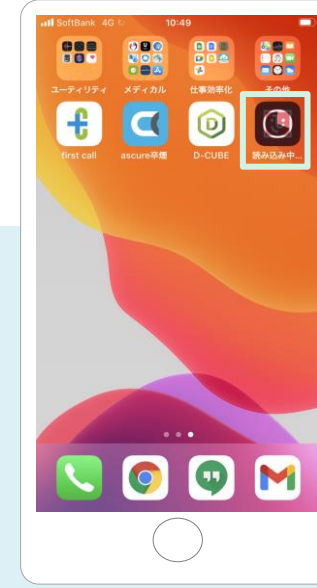
1. **[Catalog]**
をクリック



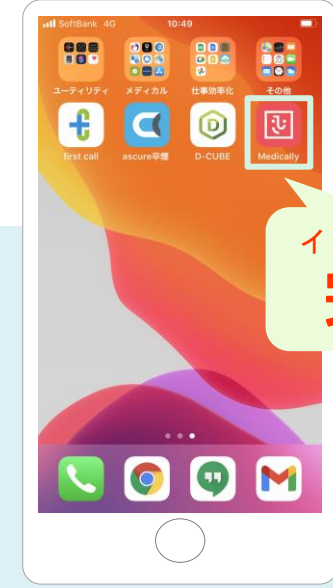
2. **[インストール]**
をクリック



3. **[インストール]**
をクリック



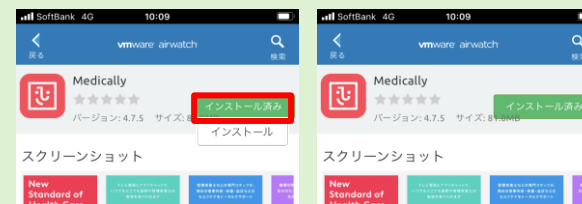
4. TOP画面に戻り
インストールを待つ



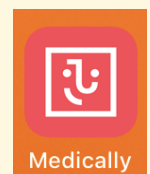
5. アプリのアイコンが
表示されれば完了

インストール
完了

*以下👇のような画面がでてきたら
同じく**[インストール]**をクリック



インストール中
(読み込み中)



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.9～ P.18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。

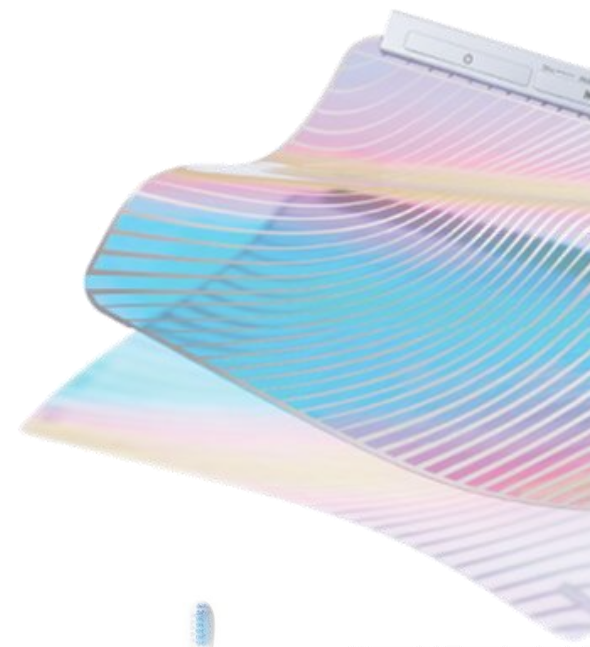


問い合わせ先

USEN-NEXT GROUP健康保険組合 担当：竹内

TEL：06-6647-8484

Email：kenpo-gyomu@usen-next.jp



OMRON

体重体組成計

HBF-228T-W

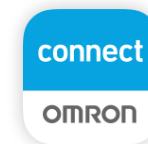
1



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.youtube.com/watch?v=-IzdHaGIJfU>

https://www.omronconnect.com/jp/ja_def/

毎日の健康管理を アプリ1つで簡単に

血圧、体重、体脂肪率、
歩数などを簡単に管理



OMRON

音波式電動歯ブラシ

HT-B319-w

2



タテ振動



ヨコ振動

歯垢をすみずみまで除去する「タテ・ヨコ振動」

ブラシの前後方向の動きで歯と歯のすき間や凹凸部の汚れをしっかりと落とせる「タテ振動」と、歯の表面をキレイにし、歯と歯茎の境目や歯周ポケットの汚れをしっかりと引き出せる「ヨコ振動」を組み合わせ、オムロン独自のタテ・ヨコ振動が、手みがきでは落としにくい部分の歯垢までしっかり除去します。

<https://www.healthcare.omron.co.jp/product/ht/ht-b319.html>

主な特長

オート パワーオフ	自動的に電源オフ	方式	音波式
モード	クリーンモード／歯ぐきケアモード	付属ブラシ	歯垢除去ブラシ（SB-172：1本）、歯周ケアブラシ（SB-182：1本）、ステイン除去ブラシ（SB-132：1本）
歯みがき時間 ナビタイマー	30秒ごとに振動が短く一時停止し、歯みがき時間の経過をお知らせ	充電式	AC100～110V 50/60Hz

CITIZEN

額/耳式体温計

CTD711

3

約 **1秒**
検温時間



9回分メモリー

体温測定結果、測定日時、測定モードを9回分メモリーします。

バックライト機能を搭載。

測定終了時に約5秒間点灯します。



<https://www.alinco.co.jp/product/fitness/detail/id=5762>



室温

気温や室温を表示します。
リアルタイムで変化します。



物体表面温度

液体や固体の表面温度を測れます。
測定時間約1秒。



額

額の表面温度を測れます。
検温時間約1秒。



耳

鼓膜の温度を測れます。
検温時間約1秒。

ALINCO

EMSネックケア
Ele Neck MCB010W

4

01 あなた好みの刺激が必ず見つかる

細かく設定できるレベル調節機能



どこでも「ながら」でできるネックケア!
EMSが深部筋まで届き、首まわりを
リフレッシュ!

- ・電気刺激で首の奥深くまでアプローチ
- ・充電式で、どこでも使えるコードレス
- ・ヒーター付
- ・取外しできる便利なりモコン
- ・6種類のモードと16段階の強度調節
- ・音声ガイダンス付

<https://www.alinco.co.jp/product/fitness/detail/id=6275>

02 温熱ヒーター機能搭載

心身ともにほぐれるぬくもり



ALINCO

シェイプローラー WB704

5



<https://www.alinco.co.jp/product/fitness/detail/id=5762>

3 種のアタッチメント

目的別にアタッチメントをカスタム。
平型・波型・足裏ローラーの3種類が付属しています。

平型

スタンダードな
アタッチメント。



波型

強い刺激が欲しい時に
使用します。



ローラー

主に足裏に使用。
強い回転で刺激。



POINT
アタッチメントは
水洗い可能。



二の腕・ウエスト・ヒップ・太ももの
気になる部分に！
高速回転運動で筋肉に刺激をあたえます！

WB704シェイプローラーは、全身の気になる部分を高速回転するローラーで刺激します。使い方は簡単、ウエスト・二の腕・太もも・ふくらはぎなどに当てるだけ。回転盤×回転ローラーの2種類の回転が合わさり、お肉をしっかりとキャッチし、届きにくい深部までしっかりと刺激します。刺激の強さが異なる3種のアタッチメントが付属し、好みの強さに調整できます。

OMRON

手首式血圧計

HEM-6230 管理医療機器

6

OMRON

オムロン 手首式血圧計

HEM-6230 Intelli[®] sense

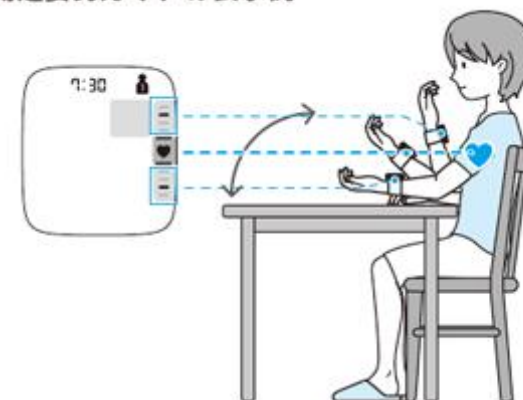
血圧確認機能

測定姿勢ガイド



	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

測定姿勢ガイドの表示例



- ・ 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>

ルルド

EMSシート

AX-KXL5700sv

7

わずか1mm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^{*}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



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

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

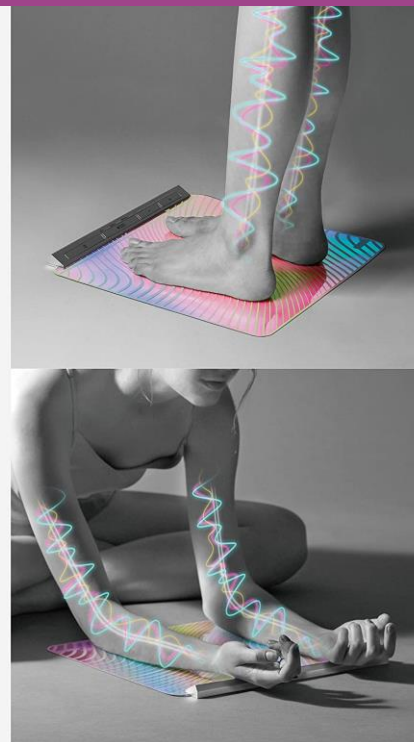
<https://youtu.be/gTQKZ3Cd9n8>

Lourdes
STYLE



EMS SHEET

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



anemos fit

ウェアブルデバイス

AW-003

8



- ・明るくて、見やすいカラーディスプレイ採用
- ・活動量（歩数・消費カロリー・歩行距離）を測定
- ・心拍数を測定
- ・睡眠モニター機能で、睡眠管理が可能
- ・特定スポーツ項目測定
- ・アプリで履歴データをグラフで表示
- ・着信・メッセージ通知などの豊富なスマートフォン連携機能
- ・安心のIP67防水防塵設計
- ・Bluetooth通信

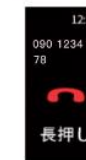


<http://www.yamasa-tokei.co.jp/seihin/wearable/aw-003.html>



※アプリからスポーツ項目を選びます。

着信通知



スマートフォンに着信があると通知、振動します。長押しすると電話を切れます。

スケジュールリマインド



アプリでスケジュールを入力、設定するとその時間に通知、振動します。

アラーム



アプリでアラームを設定するとその時間に通知、振動します。

座りすぎ通知



座りすぎていると通知、振動します。アプリで ON・OFF の設定ができます。

龍野コルク

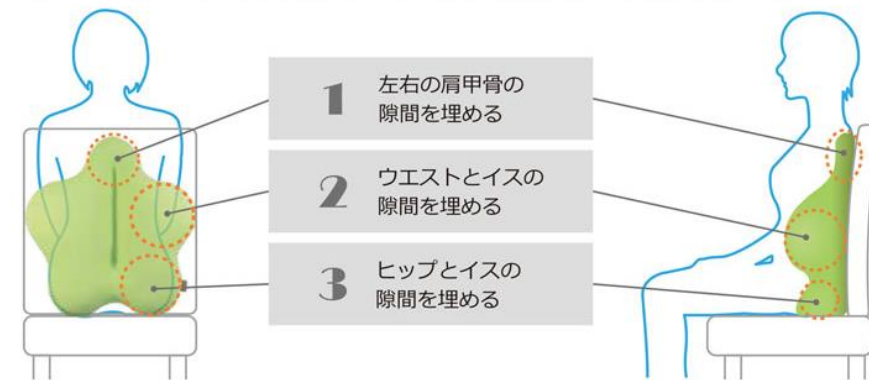
キュッキュッ
腰用クッション
こげ茶モカ

9

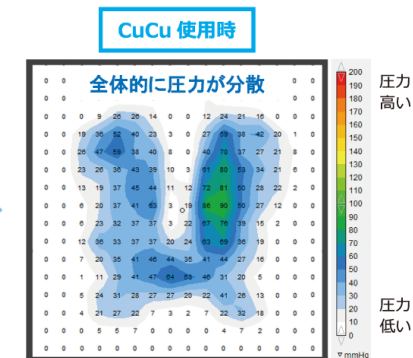
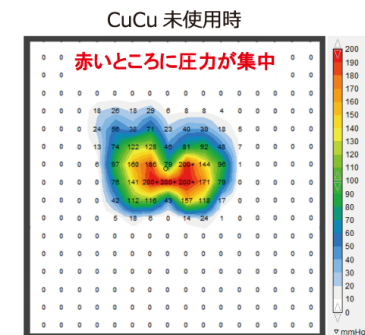


星形の理由

腰用クッション「CuCu シリーズ」はどうして星型なの？
それは、身体と座席のすき間を埋めるための必然のカチだからなんです！



体圧分散力



CuCuはただのビーズクッションではありません

CuCuは骨盤を立て、背骨を支え、さらに左右からウエストを包み込むように身体を支えます。神戸学院大学 総合リハビリテーション学部・古田先生監修。

*手洗いも可能です。

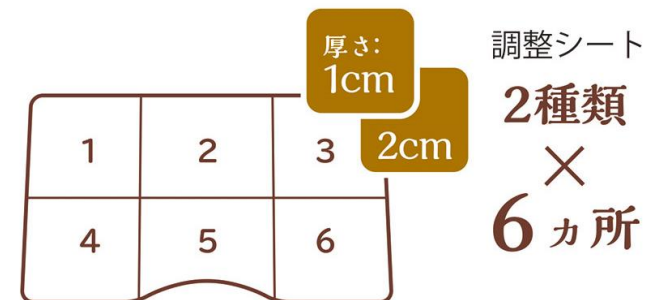
https://www.tatsuno-cork.co.jp/product/cucu_info/

昭和西川

眠りの贅沢まくら

22110-60080-231

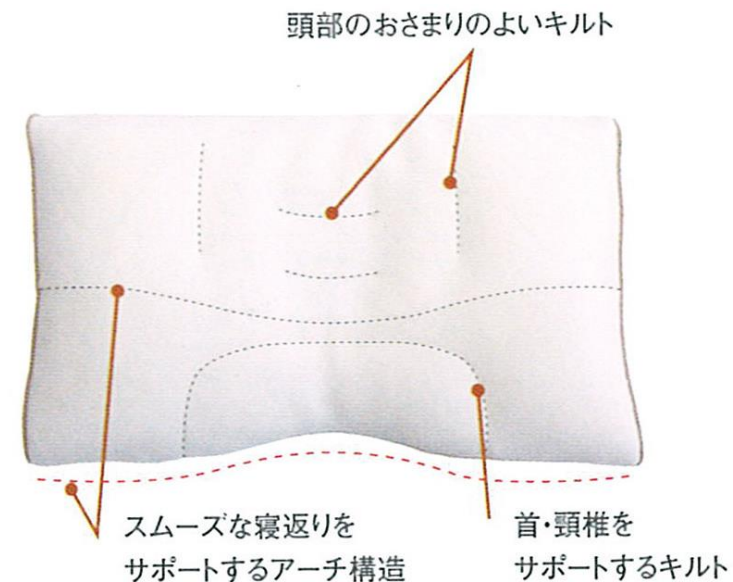
10



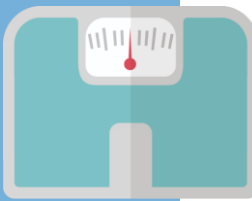
布団の老舗「昭和西川」の枕、まるでオーダーメイドのように、本格的に高さ調節できる。

まるでオーダーメイド。自分で出来る理想的なまくらの高さを実現。頭部のおさまりが良いキルトと首や頸椎をサポートするキルトを採用。スムーズな寝返りをサポートするアーチ構造で、形状にもこだわりました。パイプや調整シートの出し入れで細かく調整可能。

調整シートは、6分割の厚みの異なる2枚仕立て、計12枚で微調整を実現。お手ごろな価格なのに、こだわりのオーダー仕立てのまくらのような商品です。



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。

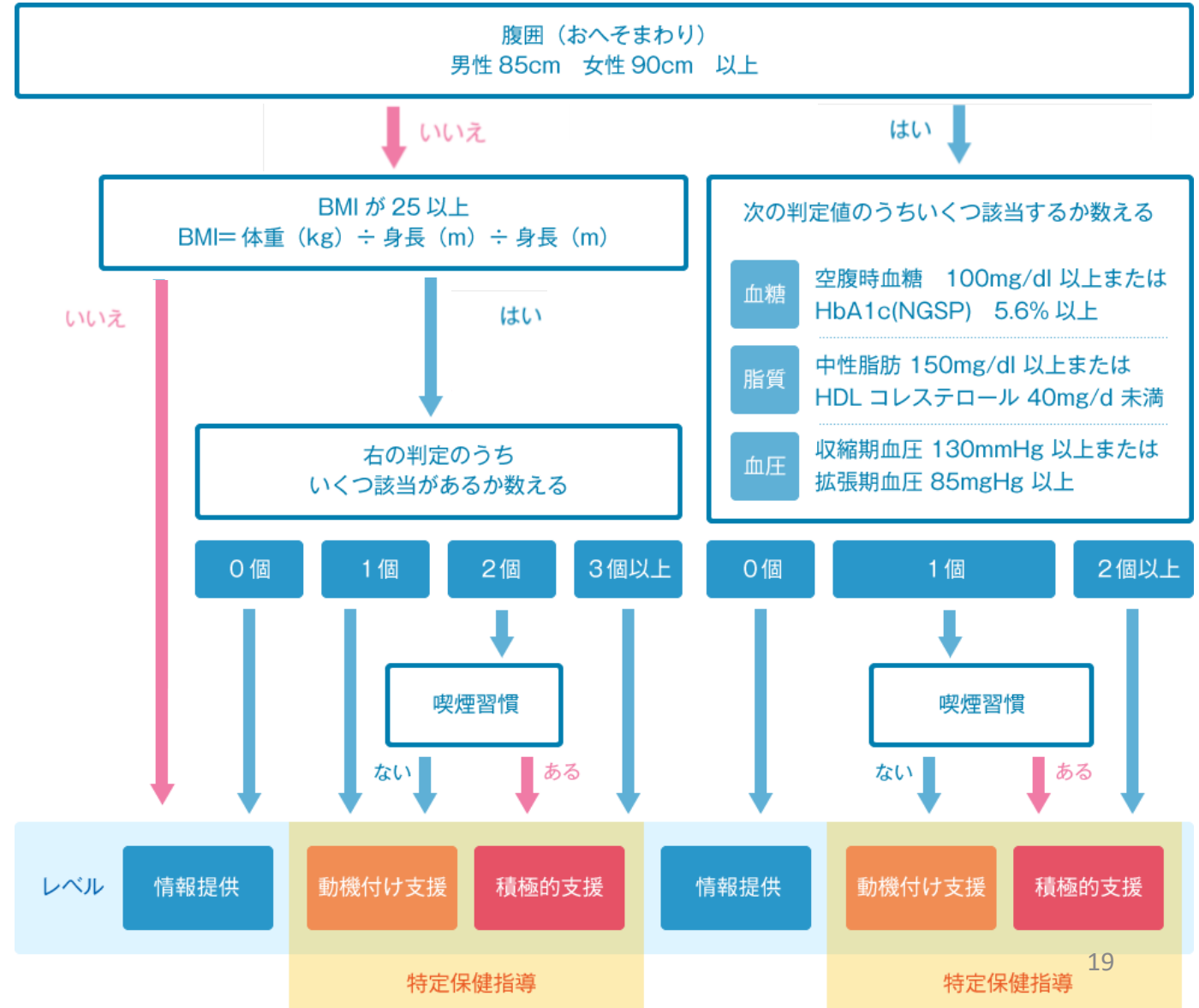
* 医療機関からの指示など特段の事情のある場合を除く

レベル分け

2022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。

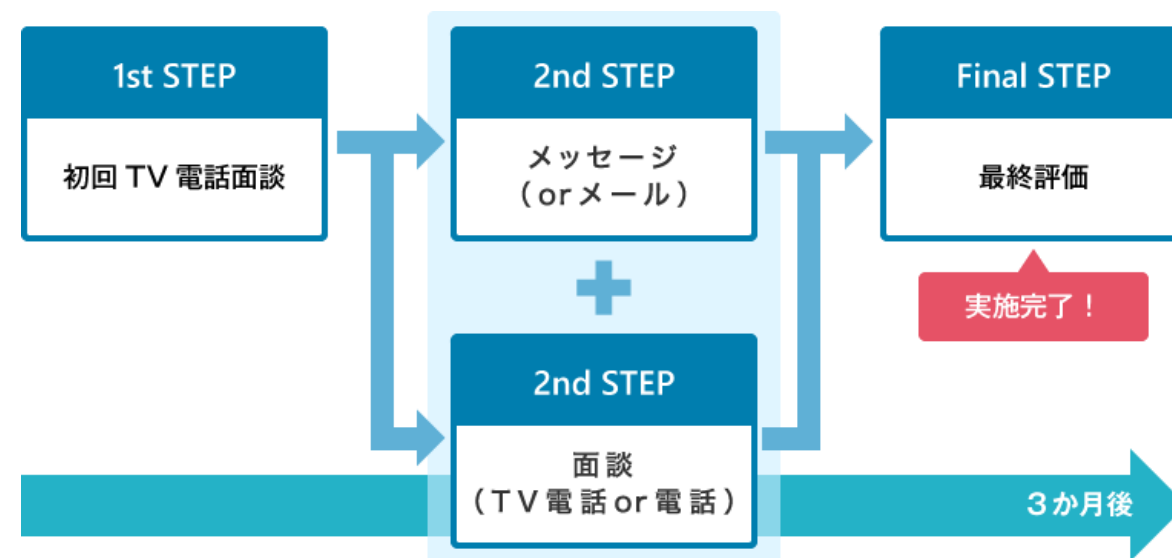
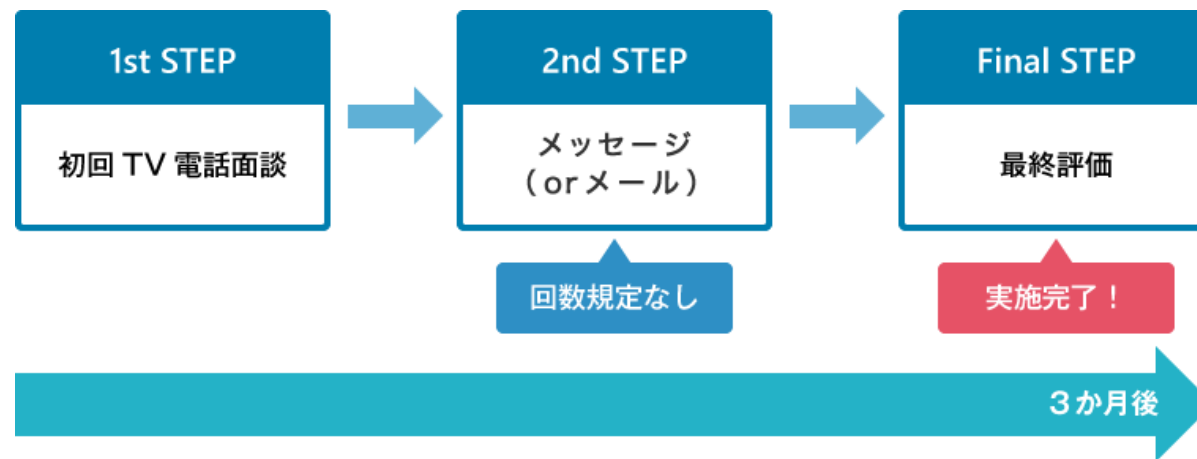
積極的支援

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/

ユーザー名 : ungkenpo / パスワード : 06273858



オンライン禁煙



詳しくはこちら ▶

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

ユーザー名 : ungkenpo
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）