

ダイエットサポート 実施要項

関東百貨店健康保険組合
健康管理課

1. 参加資格 BMI 2.5 以上の当健保組合の被保険者と被扶養者
【直近の健康診断結果（当年度または前年度のいずれか）が組合に登録されている方】
※BMI の計算方法：体重(kg)÷身長（m）÷身長（m）
※特定保健指導に該当された方は特定保健指導をご利用ください。
2. 実施期間 4月1日～翌年3月31日
申込多数にて定員に達した場合、募集を締め切る場合があります。
3. 概要 当健保組合の管理栄養士が生活習慣病の予防・改善のため、適正体重に向けた生活行動の切替えを電話・手紙などでサポートします。
終了後、目標達成度に応じて認定証を発行します。
4. 目標 3 kgの減量（申込時から）
5. サポート期間
3ヶ月
※新しい健康行動が習慣づく目安とされています。
6. サポートコースの種類
A：一時支援コース
（初回支援→途中は随時、利用者からの相談対応→3ヶ月後結果確認）
B：3ヶ月支援コース
（初回支援→組合からの継続支援→3ヶ月後結果確認）
7. サポートコースの決定方法
利用希望者の健診結果や既往歴を基に申込受付確認時に決定。
8. 費用 無料（全額組合負担：通信費等は利用者負担となります。）

9. 申込方法とサポートの流れ

- ①利用希望者は、「ダイエットサポート申込書」に必要事項を記入し、郵送または **FAX** でお申込みください。
※申込書は健保組合ウェブサイトからダウンロード、印刷することができます。
※申込みには「ダイエットサポートにおける個人情報の取扱いについて」の同意が必要です。
- ②健保組合のサポート担当者から申込書到着確認の連絡が入り、サポートコースを決定します。(申込書には連絡のつきやすい連絡先を記入してください。)
- ③組合から届くサポート必要書類のうち、「食習慣質問票」に必要事項を記入のうえ、健保組合にご提出ください。同時に体重の測定と記録を始めます。
- ④「食習慣質問票」を分析した「栄養バランス診断結果」が届きます。
サポート担当者と打ち合わせた日に電話で結果表を確認しながら今後の栄養改善策を検討します。
- ⑤サポート期間中、「B：3ヶ月支援コース」の方は、サポート担当者からの継続支援を受けながら3kgの減量を目指します。
※「A：一時支援コース」の方は利用者ご自身で進み具合を確認しながら随時ご相談ください。
- ⑥サポート期間の終了が近づきましたら、「終了状況報告書」が届きますので、サポート期間終了後に必要事項を記入し、「体重記録用紙」の写しとともに健保組合にご提出ください。
- ⑦目標達成度に応じた認定証が届きます。
※サポート終了後は各自の目標に向けて生活改善を続けてください。

資料請求・申込み・問い合わせ先

関東百貨店健康保険組合 健康管理課 指導係

◆〒110-8639 東京都台東区東上野1-13-14

◆電話：03-3833-6143

月～金曜日（祝日を除く）10時から16時

◆FAX：03-3839-5624

◆健保組合ウェブサイト：<http://www.kanto-kenpo.or.jp>

◆FAXによる申込書ご請求の際は、次の事項を明記してください。

- ①「ダイエットサポート書類請求」 ② 保険証の記号・番号 ③ 氏名
- ④ 連絡先電話番号(平日日中) ⑤ 書類送付先住所