

見本

令和元年9月 日

〒000-0000
東京都〇〇区
△△マンション 503
東金 太郎 様

東京金属事業健康保険組合
健康管理部

「特定保健指導」参加のご案内

平素より、当組合の事業にご理解・ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

今般、当組合では生活習慣病の予防を目的とした「遠隔での特定保健指導サービス」を、対象の皆様にご提供できることになりました。

このサービスは無料となっており、参加者の方々は、医療機関や指定された集合場所に訪問しなくても、自宅など場所を選ばず、スマートフォンなどを利用し、遠隔にて専属の管理栄養士から特定保健指導を受けることができます。個人の生活に合わせ食事・運動のサポートをチャットで行い、手軽ですが、しっかりと結果が出るように健康状態の改善（体重減少など）を一緒に目指します。

このご案内は、直近の健康診断の結果、特定保健指導の対象者となられた方に送付しています。特定保健指導は、管理栄養士が介入することにより、ご自身の健康状態を正しく把握していただくとともに、生活習慣を見直すためのサポートをするものですので、ぜひご参加いただきますようお願いいたします。

本サービスへのご参加は、インターネットもしくはお電話にて申込みをお願いします。なお、本サービスは、株式会社エス・エム・エスに委託して実施するものです。

※詳細等につきましては、当組合のホームページ上でもご案内しています。

参加申込方法 (いずれかの方法でお申込みください)



インターネットでカンタン申込

<http://rmkr.jp/tokuho/22>

※大文字・小文字などの入力間違いにご注意ください

QRコードを読み取り、
申込ページにアクセスすることも
可能です



電話で申込

0120-692-285

お名前、生年月日、ご住所、メールアドレスを
伺わせていただきます

遠隔特定保健指導に参加された方全員に、通信費として **1,000 円分**の **Amazon ギフト券**をプレゼントします。

--- 特記事項 ---

- 本サービスに対する皆さまの費用負担はございません（スマートフォンなどによる通信費用を除く）。
- スマートフォンなどを使用したサービスになります。お持ちでない方は、裏面の問い合わせ先までご連絡ください。
- 申込順にサービスをご提供していきますので、お早目にお申込みください。

■遠隔での特定保健指導の流れ



医療機関や指定された場所に行かなくても、自身のスマートフォンを利用し、遠隔にて管理栄養士から特定保健指導が受けられます。

■お問い合わせ先について

【特定保健指導に関するお問い合わせ】

東京金属事業健康保険組合

健康管理部 コラボヘルス課

TEL : 03-3866-2869

<http://www.tokinkenpo.or.jp/>

【サービス内容に関するお問い合わせ】

株式会社エス・エム・エス

TEL : 0120-692-285 (遠隔特定保健指導サービス担当)

Mail : sms.hokensidou@bm-sms.co.jp

※個人情報管理について

株式会社エス・エム・エスは、プライバシーマークを取得し、個人情報を適切に取り扱っています。株式会社エス・エム・エスの個人情報方針に関してはこちらをご参照ください。

<http://www.bm-sms.co.jp/privacy/>

FREE!

簡単
無料

無理なく楽しくスマホで3分

ONLINE

ダイエット
サポート

私と一緒に
チャットで楽しく
健康的な体を
目指しましょう

無理なく
健康的に
ダイエットが
したいな…

平均体重約 **6.1%** 減少 & 6か月の継続率 **97%** ※

専属の管理栄養士がサポートします

WEBで生活習慣 チェック



- 食生活の確認
- 飲料補給の確認
- 運動習慣の確認
- 睡眠環境の確認
- ストレスの確認 など

WEBで 面談



- ビデオチャットを
利用しチェック結果
を元にアドバイス。
一緒に目標設定

チャットでのダイエットサポート

週に1回チャットで、専属管理栄養士による
生活習慣のアドバイスなどサポート



- 歩数の自動連携
- 食事の写真撮影
- 体重の入力



週に1回、
一緒に
振り返り

動機付け支援は1か月、積極的支援は6か月または3か月になります。

必要なのはスマホだけ。場所を選ばず、 厳しいトレーニングなどはありません。

Point

1 専属の管理栄養士が的確にアドバイス

専属の担当管理栄養士がつき、二人三脚でサポートします。外食やご自宅での食事にも健康に配慮し、無理な食事制限をしないアドバイスがもらえます。

Point

2 すきま時間で気軽にチャレンジ

週に1日、専属の栄養士から1週間の食事や体重変化に対して振り返りやアドバイスが届きます。空いている時間にチャットで返信。質問や相談があればチャットで連絡をすると担当の曜日に回答がもらえます。

Point

3 スマホでリアルタイムに結果を見れる

スマホから自動で歩数連携し、体重入力と食事を写真撮影するだけの簡単操作。1日3分で完了! 日々の変化がグラフになり、頑張りや成果が見えるから続けられる!(継続率97%*)

Point

4 食事改善でお腹引き締め! 免疫力向上も

最新の栄養学にそったサポートで目標に合わせたダイエットに取り組み、体型に変化を!(過去実績 平均6%減少)また食生活を改善し、体調不良を起こしづらくする免疫力向上の効果も期待できます。

WEBやスマホアプリを活用

必要なのはスマホだけ!
誰でも簡単に始められます。

参加者

管理栄養士

- ✓ 歩数の自動連携
- ✓ 食事の写真撮影
- ✓ 体重の入力



チャットで対話



- ✓ 専属の栄養士がサポート
- ✓ 食事内容にコメント
- ✓ 相談・質問に対しても回答



医師が監修

参加申込方法

(いずれかの方法でお申し込みください)

📶 直接申し込みページへ [下記URLを検索窓に打ち込んでください] 📞 電話申込

<http://rmkr.jp/tokuho/22>

0120-692-285 お名前、生年月日、ご住所、お持ちであればメールアドレスを伺わせていただきます。

※大文字、小文字などのご入力まちがいにご注意ください。

📶 二次元コードを読み取り、申し込みページへ [二次元コードを読み取り、直接お申し込みページへどうぞ]

右記の二次元コードを読み取り、
申し込みページにアクセス



読み取り機能がない場合は、直接
上記のURLを打ち込んでください。

問い合わせ先【参加申込、サービス内容に関する問い合わせ】……株式会社エス・エム・エス ml.sms.hokensidou@bm-sms.co.jp SMS

* 先着順にご案内していきますので、お早めに参加申込をお願いします。