

2025年3月

Asahi**KASEI**

従業員特定保健指導 Q & A

旭化成健康保険組合



特定保健指導 Q&A

Q1:なぜ対象者に選ばれているのですか？

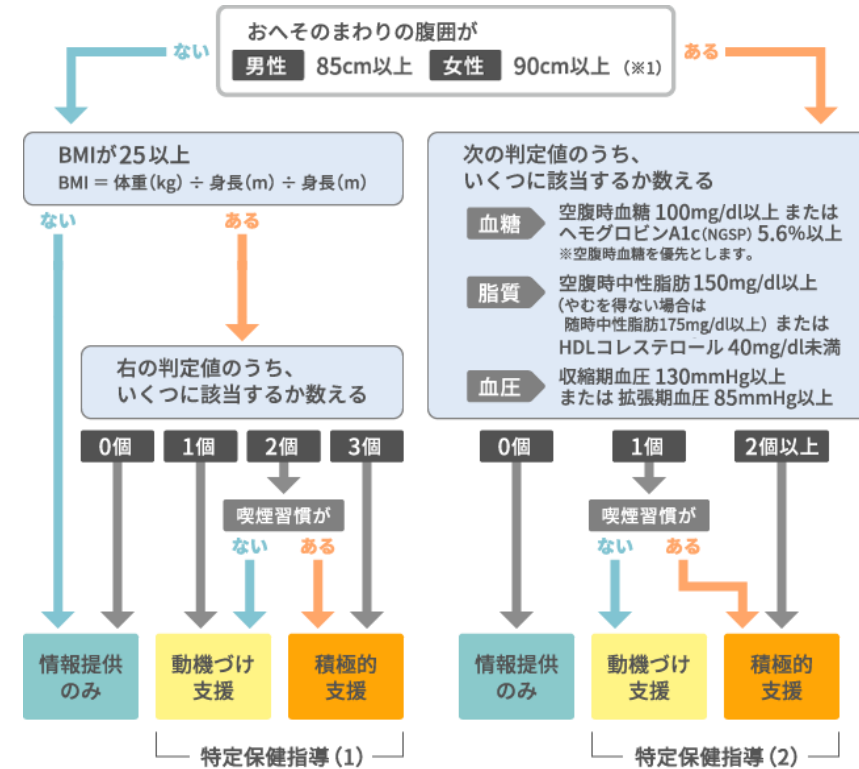
A1:健康診断の結果から右記の表で積極的支援・動機付け支援に該当した方にご案内しております。
 特定保健指導は、腹囲やBMIなど太っているから案内が来ると思われがちですが、決して見た目だけではありません。
 上記に加え、血糖・脂質・血圧及び喫煙によるリスクがあり、将来的な生活習慣病の発症リスクが高いからです。

Q2:なぜ原則全員参加なの？

A2:旭化成グループの全社方針となっております。
 一人でも多くの方が、早い段階で生活改善を見直すことが皆様にとって、そして会社にとって最善であるという観点からです。

Q3:以前参加し目標も達成したのでもう参加しなくてもいいですか？

A3:直近の健診結果で基準に該当されていますので継続して参加し、リスクの低減に努めましょう。
 プログラムは、基本3ヵ月の短期プログラムですので、目標を達成された事があっても、該当から外れるまで参加を継続しましょう。
 意識の継続や生活習慣改善の継続が最も重要です。



※1 腹囲と内臓脂肪面積の両方を測定した場合は、内臓脂肪面積の測定結果を優先して判定を行います。(内臓脂肪面積100cm²以上→(2)、内臓脂肪面積100cm²未満かつBMI25以上→(1))
 ※糖尿病、脂質異常症、高血圧症の薬を使用されている人は、特定保健指導の対象とはなりません。また、65～74歳の人は、積極的支援の対象となった場合でも、動機づけ支援を行います。

特定保健指導 Q&A

Q4:忙しいので辞退したい

A4:「忙しい」から参加しないのではなく、「忙しい」事を指導者に相談し、個々の生活スタイルにあった無理のない取り組みを見つけましょう。時間をお取りいただくのは、保健指導プログラムによって違いがありますが、初回面談30分～50分 中間面談(20分×2回)もしくは電話やEメール、最終評価のEメール回答返信です。
事業主へは、特定保健指導の実施を周知しており協力、理解を依頼していますので忙しいという理由は認められません。

Q5:プライベートな時間までいろいろ言われたくないので参加したくない

A5:従業員の健康は会社の財産です。本プログラムは、従業員の健康を守り従業員の生活を守るためのものです。案内が来た方は、むしろチャンスです！ぜひ、ご参加ください。

Q6:参加を見送りたいのですが…。

A6:会社方針により対象となられた方は全員参加となっております。なお、参加辞退が認められているのは以下1～3の事由です。
該当される場合は**辞退届**を旭化成健保HPよりダウンロードして
代表組織 旭化成健保 特保 kenpo_tokuho@om.asahi-kasei.co.jpに提出してください。
なお、電話での受付は行っておりません。

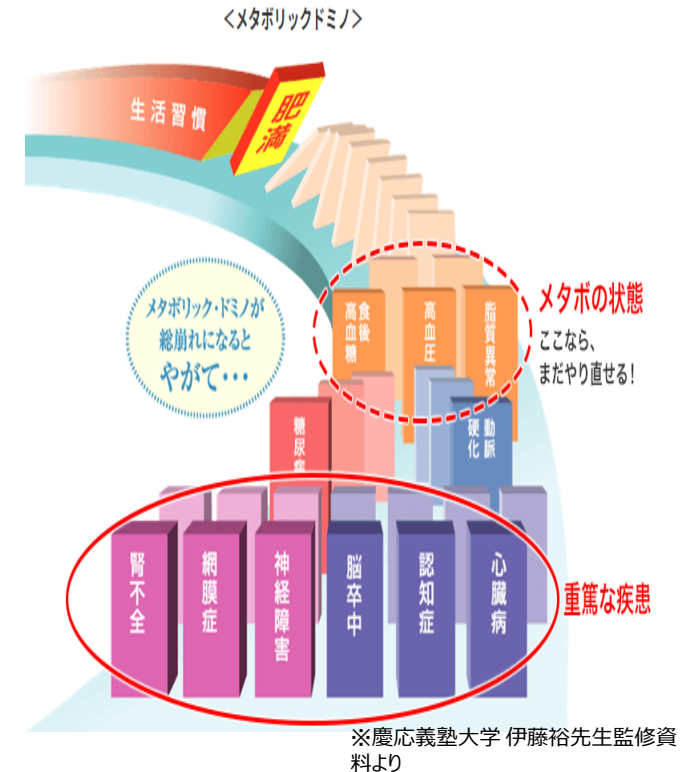
1. 今後6か月以内に退職(**健保資格喪失**) *退職時期によっては参加可能と判断する場合あり
2. 妊娠中、もしくは産後1年以内のため
3. **服薬開始**となり主治医により保健指導参加について見送りを指示されているため
*受診のみ(服薬なし)の場合は、辞退事由になりません。



特定保健指導 Q&A

Q7:特定保健指導プログラムに参加するとどんなメリットがありますか？

A7:生活習慣改善のポイントを客観的にアドバイスを受けることができます。
将来にわたって健康を維持し、健康寿命を少しでも延ばすためにぜひプログラムをご活用下さい。
現在は自覚症状がない方がほとんどだと思いますが、放置しておくとう重篤な疾患を
発症する可能性が非常に高いので、この機会をチャンスと捉え、生活習慣の改善に
一歩を踏み出しましょう！
これまでの参加者においては、体重や腹囲の良い変化が報告されています。
今まで参加したことのある方も今回ご案内があった場合は
ぜひ再チャレンジしてください！



Q8:自分ですでに取り組み始めています。参加した方がいいですか？

A8:ご自身で取り組みを始めている方は、ぜひ継続してください。
しかしながら、自己流になってしまったり、過度な取り組みになってしまったり、長続きせずリバウンド・・・
そうならないために、専門家によるアドバイスを受けてみてはいかがでしょうか？
参加は無料(健康保険組合負担)ですので、この機会にぜひ体験を！



特定保健指導 Q&A

Q9:特定保健指導プログラムとは、どんな事をするのですか？

A9:取り組む内容は、個々で違います。初回面談時に指導者が、ご本人の健康状態、生活スタイルに応じて、運動面、食事面など、トータルにご提案させていただきます。
 計画を立て→取り組み→取り組んだ内容やお悩みを面談にてアドバイスを受け→改善する。
 このPDCAを回しながら生活習慣を改善するプログラムで、全プログラムに共通しています。

Q10:特定保健指導プログラムはどのようなものがあるのですか？

A10:8つのプログラムの中からご自身で選択いただけます。
 基本は、A9のことを実施しますが、各々特徴がありますのでご自分に合ったものを選ぶことができます。

	プログラム	保健指導会社
A	Fitbit	(株)バリューHR
B	フォーミュラ食	(株)バリューHR
C	ラクトフェリン	(一社)専門医ヘルスケアネットワーク
D	睡眠時無呼吸症候群検査	(一社)専門医ヘルスケアネットワーク
E	重炭酸温浴法	(一社)専門医ヘルスケアネットワーク
F	RIZAP生活習慣改善	RIZAP(株)
G	食事体験	SOMPOヘルスサポート(株)
H	デジタルギフト	SOMPOヘルスサポート(株)



**Fitbit
プログラム**

Fitbitを使ってウォーキングプログラムにチャレンジ！
SNS機能で仲間と一緒に楽しく運動習慣を身につけられる！
Fitbitはプログラム終了後もそのままご利用いただけます。

- 歩数
- 心拍数
- 睡眠の質
- 消費カロリー
- 脂肪燃焼活動

▶プログラムの流れ



▶Fitbit (フィットビット)でできること

毎日の歩数や
消費カロリーが分かる

睡眠の質を判定し
スコア化してくれる

累計歩数がたまると
記念バッジが手に入る

●ご自身のペースでお取り組みいただける簡潔なプログラムです！

●fitbit利用にはご自身のスマホにfitbitアプリをダウンロードする必要があります。
プログラム終了後もそのままご利用いただけます。

WEB面談

Zoomでお受けいただけます。スマートフォン・タブレット使用の場合はアプリのダウンロードが必要です。
PCの場合はURLよりアクセス下さい。

特定保健指導 Q&A B:フォーミュラ食プログラム 実施会社:(株)バリューHR 費用無料



フォーミュラ食 プログラム

参加者には“マイクロダイエット pasta&リゾット”を
2週間分 ご提供します!!

※内容はパスタ(トマト・カルボナーラ) リゾット(カレー・チーズ) など

▶ プログラムの流れ



▶ フォーミュラ食 (マイクロダイエット) で期待できること

2週間で
1.5kg減量

必要な栄養素が
食事でとれる

おいしいから
続けられる

- マイクロダイエット pasta&リゾットを 2 週間分ご提供します。
3 食の中で 1 食をフォーミュラ食 (マイクロダイエット) に置換えます。
パスタ(トマト・カルボナーラ) リゾット(カレー・チーズ) など

WEB面談

Zoomでお受けいただけます。スマートフォン・タブレット使用の場合はアプリのダウンロードが必要です。
PCの場合はURLよりアクセス下さい。

特定保健指導 Q&A C:ラクトフェリンプログラム 実施会社:専門医ヘルスケアネットワーク

- ラクトフェリン+ブラックジンジャーのW成分の組み合わせで脂肪減少をサポート。
ラクトフェリン：余分な脂肪の合成を抑制し、肥満気味な方の内臓脂肪を減らします。
ブラックジンジャー：日常活動時のエネルギー代謝において脂肪の消費を助けます。
- 機能性表示食品※ W脂肪対策腸ラクトフェリン1袋30日分をご提供します。
※内臓脂肪を減らすラクトフェリンと脂肪消費を助けるブラックジンジャー由来ポリメトキシフラボンの組み合わせによる機能性食品として日本初(2023年6月調べ)
- 食品のためいつ飲んでも問題ありません。習慣にしやすい時間にお召し上がりください。



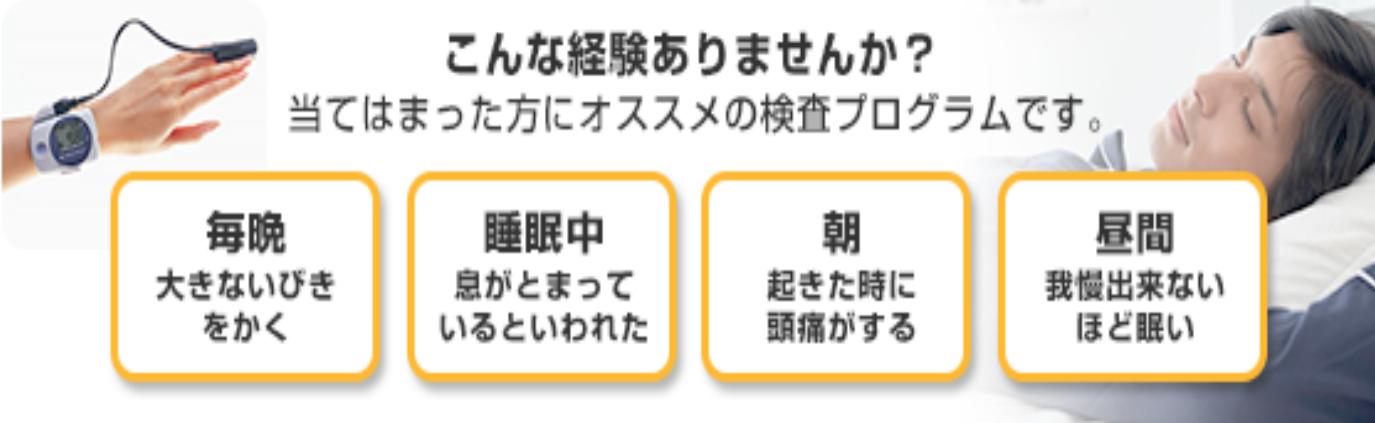
*ブラックジンジャー由来ポリメトキシフラボン

▶プログラムの流れ



特定保健指導 Q&A D:睡眠時無呼吸症候群検査プログラム実施会社:専門医ヘルスケアネットワーク

- 機器を指につけて寝るだけの簡易検査で、睡眠時無呼吸症候群の可能性を調べることができます。**検査機器は無料で貸し出しますが、取り扱いには十分注意してください。**
- 検査機器は**返却期限を厳守**いただきます。機器延滞料や検査を実施せず返却した場合はキャンセル料が発生します。基本的には自己負担はありませんが、紛失、破損等対象者に責がある場合は、損害費用を対象者に請求する可能性があります。



こんな経験ありませんか？
当てはまった方にオススメの検査プログラムです。

毎晩 大きないびきをかく	睡眠中 息がとまっているといわれた	朝 起きた時に頭痛がする	昼間 我慢出来ないほど眠い
------------------------	-----------------------------	------------------------	-------------------------

▶ プログラムの流れ



●なぜ「重炭酸泉」がよいのでしょうか。血流を高めて、血液サラサラ!! 血行促進・代謝UP!!
 血流や体温は自律神経がコントロールしています。ストレスを感じると交感神経は緊張し、血管が上がり血流は下がり血液はドロツと流れにくくなります。一方、リラックス時は副交感神経が優位になり、血管を緩めて血流を高め血液サラサラ、疲労を回復します。炭酸泉は重炭酸イオンが血管を開き血流を上げて体が温まるのが特徴ですからぬるま湯でも血流が上がり体温が上がります。

●こんな方におすすめ

肩こり、腰痛が気になる方、お疲れ気味の方、冷えが気になる方

●重炭酸入浴剤 4 5錠 1袋をご提供します

重炭酸イオンを
効率的に生み出す入浴剤
 高い温浴効果により、**血行を促進・代謝UP**



▶プログラムの流れ



特定保健指導 Q&A F:RIZAPプログラム 実施会社:RIZAP(株)

費用無料

- あのRIZAPトレーナーが最初から最後まで一気通貫で担当してくれます！
- きついトレーニングプログラムではありません。食事を基本に無理のない運動などあなたに合った支援を行います。
- 話題のchocoZAPを4カ月使い放題！（店舗が近隣にない場合があります）
- 体組成計とヘルスウォッチ(1万円相当)をプレゼント！（リピーターには提供なし）
- スマホ(個人所有)が必須です。お持ちでない場合は他のプログラムをご検討ください



▶ プログラムの流れ



WEB予約
平日・土曜予約可



初回面談
遠隔面談(teams)



継続支援
中間面談・専用アプリ等



プログラム終了
振り返りと
今後のアドバイス

3ヶ月支援

特定保健指導 Q&A G:食事体験プログラム 実施会社:SOMPOヘルスサポート(株)

費用無料

- 健康的な食事量や内容を実際の食事で「体験」できます！
- 「習慣化」にフォーカス。取り組みやすく、効果の出やすいことを中心にご提案
- 4食分の健康弁当と動画コンテンツをプレゼント。食習慣が乱れがちな方におすすめ
- 面談の日程調整は相談員からの電話or Eメールにて実施
- 初回面談は9時から21時の間で選択できます。

『体験型保健指導』

健康的な食事と動画で
学んで深く理解できる!対面面談も可能!



▶プログラムの流れ



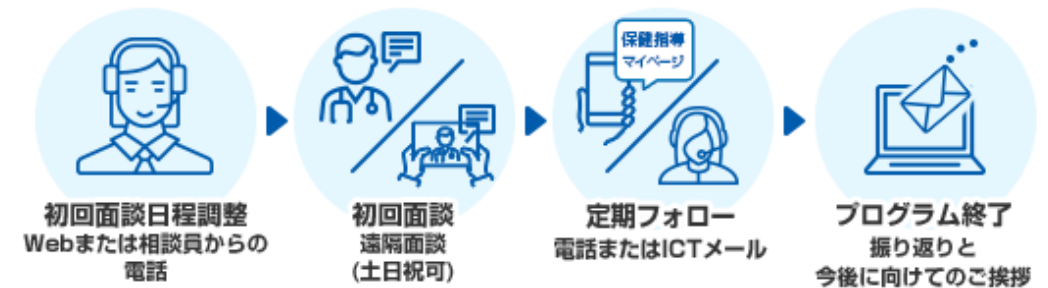
特定保健指導 Q&A H: デジタルギフト付き保健指導プログラム 実施会社: SOMPOヘルスサポート(株)

費用無料

- 「習慣化」にフォーカス。取り組みやすく、効果の出やすいことを中心にご提案
- 保健指導完了後にAmazonギフト券などの中から1,000円分のクーポンプレゼント
- 面談の日程調整は相談員からの電話or Eメールにて実施
- 初回面談は9時から21時の間で選択できます。

今だけ 健康支援完了後に
デジタルギフト
1,000円分

▶ プログラムの流れ



Q11:個人のスマホが望ましいのはなぜですか？

A11:社有スマホは推奨しておりません。

プログラムによっては、社有スマホでの利用ができないものがあります(RIZAPのchocoZAP)
個人スマホがない方や個人スマホを利用したくない方は、専門医ヘルスネットワーク、SOMPO
ヘルスサポート(株)のプログラムを選択してください。

Q12:面談は社有PCを使えますか？継続支援のメールは社有アドレスでもOKですか？

A12:面談に社有PCは使用できます。継続支援のメールは、社有アドレスでもプライベートアドレスでも
構いませんがメールを確認しやすいアドレスをご登録ください。

Q13:実施期間中に異動になりました。今後はどうしたら良いですか？

A13:そのまま継続していただけます。

Q14:実施期間中に退職になりました。今後はどうしたら良いですか？

A14:旭化成健康保険を継続する場合は、そのまま継続していただけます。
他の健康保険(国保等)に移管であれば終了となります。

特定保健指導 Q&A

Q15:特定保健指導のお問い合わせ先は？

A15:

特定保健指導 参加前 (申込等)	株バリューHR Email:tokutei@apap.jp TEL :03-5944-0920 (平日9:30~18:00)
特定保健指導 参加後 (初回面談・継続支援等)	ご自身が選択された保健指導機関 ＊初回面談案内時の問合せ先を 確認ください

Q16:途中でやめることはできますか？

A16:プログラムを開始すると、費用が発生します。

プログラムにより金額は異なりますが、平均36,000円ほど健康保険組合が費用負担しています。最後まで完了していただくことが前提となります。

Q17:仕事が忙しく途中で食事改善や運動ができなくなりました。プログラムを諦めた方がいいですか？

A17:諦めずプログラム終了まで頑張りましょう！

サボってしまっても相談員に素直に相談し一步一步改善しましょう♪

特定保健指導プログラムで
新しい自分を手に入れよう！





AsahiKASEI

Creating for Tomorrow

