



# YG健活プログラム(特定保健指導)



被保険者対象

対象年齢  
40歳以上

参加無料  
(全額YG健保負担)



YG健康保険組合 × MEDIVA  
YG HEALTH INSURANCE SOCIETY Medical Innovation and Value-Added

「(旧)健康応援プログラム」が2024年度にリニューアルしました!

## 3ヶ月で新しい自分に ~健康へのきっかけづくり~

### まずは体重2kg 腹囲2cm減 あなたの健康を応援!

健康を介して仕事やプライベートでパフォーマンスを上げるプログラムをご用意しています



#### 無理のないプラン

支援期間中は専属の管理栄養士がサポートし、無理なく納得のいくプランをご提案します



#### 実践アイデア

面談での対話を通してあなたのなりたい姿と一緒にイメージしていきましょう



#### 健康管理ツール

PepUpでモニタリングイベントに参加してポイントget☆

## 経験豊富な専門職がサポートします!

お気軽にご相談ください



### 参加して「良かった」と回答された方は約9割!



とても話しやすく、あれもこれもダメではなくできる範囲での提案をしていただけてとても良かったです。



個別の状況に合わせた提案やアドバイスのため取り組みやすかった。また、具体的に何を食べると悪影響か、何をすると好影響かが分からなかったが、面談を通して明らかになった!

# 特定保健指導とは

特定保健指導は、特定健診の結果、高血圧、高血糖、脂質異常など生活習慣病のリスクが高い方（特定保健指導対象者）に実施します。生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、やがては心疾患や脳卒中など大きな病気を引き起こす確率が高まります。今のうちに食事や運動を見直してこれからも健康的な生活を送りましょう。

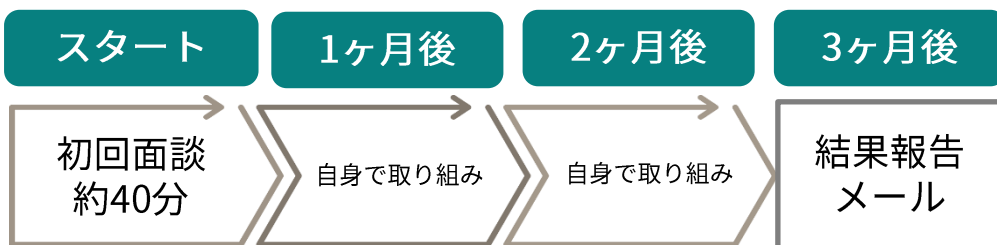
※すでに、血圧・血糖・脂質で通院・服薬をされている方は対象外です



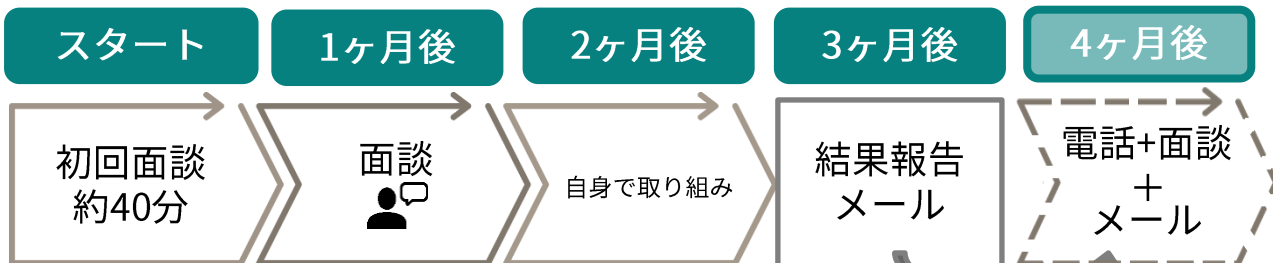
## プログラムの流れ

※特定保健指導基準に該当する項目数により[動機づけ支援]と[積極的支援]に対象区分が分かります  
※積極的支援は体重2kg減/腹囲2cm減を目標に実践し評価を行います

### 動機づけ支援



### 積極的支援



目標未達成の方のみ

次回の健診に向けて継続...

## 実施方法

面談はWEB（ZOOMを利用）にて実施いたします



面談のご案内は、YG健康保険組合と保健指導委託会社の株式会社メディヴァより、対象になった方へ個別に社用メール宛てに実施いたします。（ご参加確認のため健診予約時に記載いただいた電話番号へご連絡する場合があります。）ご自身の対象区分についてはご案内のメールにてご確認ください。

プログラム内容に関する 問合せ先	株式会社メディヴァ YG健康保険組合担当 吉澤(ヨシザワ)・中山(ナカヤマ) フリーコール:0800-888-2881(平日9:30~18:00) Mail: genki82@mediva.co.jp ※予約サイトのメールアドレスと異なります
事業に関する 問合せ先	YG健康保険組合 特定保健指導係 Mail: info@ygkenpo.jp

【個人情報について】個人情報につきましては、取扱いに十分に注意を払い、他の目的には一切使用しません。  
また業務上知り得た社員の方々の健康情報に関しましては、社内外を含め、正当な理由なく第三者に漏らすことはありません。