

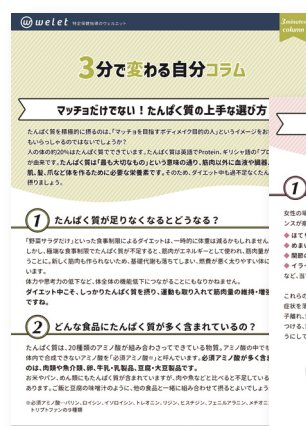


あなたの健診結果と生活習慣に合わせて
管理栄養士が選定します！

わかりやすい

健康コラム

あなたに最適なコラムを厳選して配信！
読みやすく、すぐに実践できる内容です。



サクッと
読める！

管理栄養士が考案

簡単レシピ

美味しく栄養バランスの良いレシピを
改善したい検査値別に検索・利用できます！



毎日
無理なく
作れる！

当案内に関してのお問い合わせは、下記までご連絡ください。

株式会社オクタウェル
サポート窓口

✉ info@welet.jp
☎ 03-6300-0012 (平日10:00-17:00)
会社HP: <https://octawell.co.jp/>

プログラムの詳細はこちら

実際のサポート内容や満足度、ご利用者様の声
などを掲載しています



tokuho.welet.jp/kumiai

重要

健康保険組合から
**健康診断後の
大切なお知らせ**です

必ず中面をご確認ください

これからずっと、
健康でいて
いただきたいから。

賢く食べて、よりよく生きる

OCTAWELL

この案内を受け取った方は、 特定保健指導の対象者です。

通常^{※1}3万円相当の
特定保健指導を
自己負担なく受けられるチャンス！

無料



※1：動機付け支援の場合は約1.5万円相当

予約
しよう！

面談の予約方法 《ご予約方法をお選びいただけます》

あらかじめ
ご準備ください

- ① 健康保険の記号番号がわかるもの（マイナ保険証・資格情報のお知らせ・資格確認書など）
② お名前 ③ 会社名 ④ メールアドレス ⑤ 電話番号 ⑥ 面談の希望日程



その場で
予約が確定できる！

簡単WEB予約

おすすめ

1 二次元コードから メールアドレス を登録



スマホのカメラで読み取ってください。
またはURLから new.welet.jp/user

2 必要情報の登録

登録したメールアドレス宛てに
届いたメールのURLをクリックし、
案内に従って必要情報を
登録してください。

3 面談の予約

面談
実施時間

9～22時開始まで
(平日/土日/祝日可能)

忙しくて
時間の取りづらい方
でも安心！

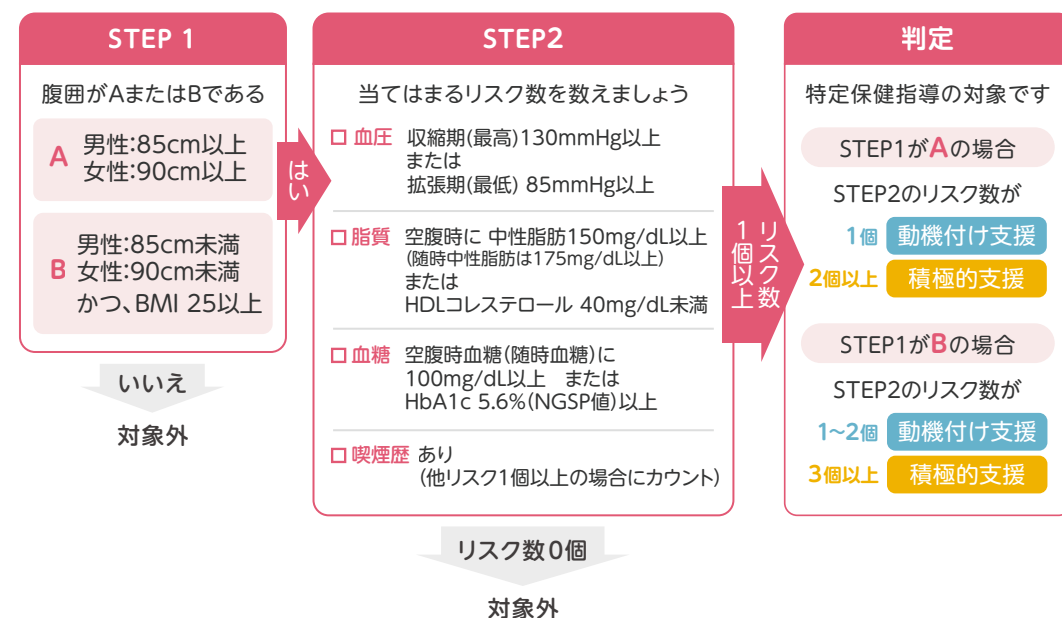
メール・電話予約
(オクタウェルサポート窓口)

info@welet.jp 03-6300-0012 (平日10～17時)

チェック
しよう！

対象者判定

特定保健指導は、健康診断の結果によって「積極的支援」「動機付け支援」
の2つに区分され、それぞれ支援の内容が異なります。



解説
します！

特定保健指導とは？

特定保健指導とは、厚生労働省が実施する「生活習慣病一次予防施策」です。健康診断の結果から「生活習慣病の発症リスクが高い」と判断された方が対象で、日本では年間450万人が該当しています。

特定保健指導の流れ

1 管理栄養士との面談

約40分/1回

あなたのライフスタイルに合わせて、
生活習慣（運動・食事・飲酒など）の
改善方法や行動目標をご提案！

普段、どんなものを食べていますか？

日常的に運動はしていますか？

専門家が
無料アドバイス！



2 3カ月間のサポート期間

初回面談で設定した行動目標にお取り組みいただき、
取り組み状況をご報告ください。

WEB送信で簡単報告！

積極的
支援

2週間に1回
の報告

動機付け
支援

3カ月後の
最終報告のみ

1～2分で
報告完了！



3 最終報告・ 振り返り

最終報告後、管理栄養士より
取り組みについての振り返り
をお送りいたします。^{※2}
サポート終了後も取り組み
を継続し、より健康な未来
を目指しましょう！

Aさんの例



- 現状 食べる量が多い
体重が〇〇kg
- 最終目標 体重 -2kg
- 行動目標 ごはんをお茶碗
2杯から1杯にする
(-250kcal減)
- 報告 行動目標の実施
状況を2週間に
1回報告をする
- 最終結果 体重 -2kg達成

- 期間中は、「健康コラム」や「運動動画」をご覧ください。（運動動画の詳細は裏面に記載）
- 積極的支援の方へは、チャット・メールで継続的なサポートを行います。

※2 振り返りはメールにて行います。メールでの対応が難しい場合は、お電話にて内容をお伝えいたします。