

# iPadを利用した特定保健指導のご案内

iPad貸出  
通信料  
**無料**

## STEP 1 まずはお電話でご予約

特定保健指導利用券（オレンジ色）をお手元にご準備の上、お電話ください。

# 050-5306-6702

受付時間：平日9：00～19：00

## STEP 2 初回面接：忙しい方でも大丈夫、遠隔面接

初回面接日の数日前までに**iPad**と**資料**をお届けします。  
**iPad**を利用した遠隔タブレット面接を行います。  
電源を入れるだけで、操作方法は電話でお伝えします。



ナビゲーションで  
わかりやすく説明

タブレット面接は  
土日祝日（年末年始を除く）  
も可能です！



## STEP 3 継続支援：手紙や電話で、約3か月間の支援



**積極的支援（がっちりサポートコース）**  
3か月間でお手紙のやり取りを5回実施

**動機付け支援（見守りコース）**  
3か月間自己管理後、3か月後アンケート実施

※お手紙やアンケートのご返送がない場合、お電話をいたします。

横須賀市国民健康保険 特定保健指導委託先

株式会社 **カルナヘルスサポート**

カルナヘルスサポートは平成18年に九州大学病院発ベンチャー企業として設立されました。

所在地 〒810-0054 福岡県福岡市中央区今川1-25-12 <http://www.carnahts.co.jp/>

☎ 050-5306-6702（電話受付時間：平日9時～19時）



# 生活習慣の改善で 健康維持ができる 今がチャンスです！

特定保健指導は、生活習慣の改善を図り  
あなたの健康寿命を延ばすため  
医療保険者に義務付けられた事業です。  
ぜひこの機会をご利用ください。

## の特定保健指導の効果

	体重減少	運動改善率	食事改善率
積極的支援	1.0kg	37.08%	64.82%
動機付け支援	0.9kg	48.88%	51.07%



\* 各数値は平均値を表しており、2020年度に株式会社カルナヘルスサポートが各保険者(国保、協会けんぽ等)の対象者に面接を実施した11,076人の結果を基に算出しています。

### 動機付け支援レベル (見守りコース)

- 生活習慣の改善が必要な状態です。ご自身の生活習慣を振り返り、すぐに実行できるような行動目標を立てましょう。
- 生活習慣と健診結果の関係などについて面接でお話ししながら、行動目標を決める支援を行います。

### 積極的支援レベル (がっちりサポートコース)

- 病気を発症する一歩手前の状態です。生活習慣の改善が必要です。ご自身の生活習慣を振り返りすぐに実行できるような行動目標を立て実践しましょう。
- 生活習慣と健診結果の関係などについて面接でお話ししながら、行動目標を決めていきましょう。
- ここで決めた目標が継続できるように、あなたの実施状況を確認し、必要な支援を行います。

株式会社 カルナヘルスサポート  
社会保険診療報酬支払基金  
特定保健指導機関登録番号  
4020700193