

時間がない、
自宅で受けて、
そんなあなたに！

iPad を利用した 特定保健指導のご案内



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



初回面接

土・日・祝日でも大丈夫、
自宅からリモート面接

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。



継続支援

手紙や電話で、
約3～5か月間の支援

積極的支援 (がっちりサポートコース)

3～5か月間でお手紙のやり取りなどを実施

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など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**

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

〒810-0054 福岡県福岡市中央区今川 1-25-12

☎050-5306-6702（電話受付時間：平日 9 時～19 時）

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。



<https://carna-hs.co.jp/>

生活習慣の改善で あなたの健康をアップグレードできる 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。

 **carna** の特定保健指導の効果

体重減少の実績

動機付け支援

平均
1.0キロの減少

最大 9.5 キロの減少

運動を
がんばるぞ



3 か月後



3 か月後

積極的支援

平均
1.6キロの減少

最大 8.3 キロの減少

食事を
気を付けるぞ



*各数値は、2022年度に株式会社カルナヘルスサポートが
横須賀市国民健康保険の対象者に面接を実施した83人の結果を基に算出しています。

メリット1

病院に行かず、
自宅で実施可能!

メリット2

iPad貸出＋通信料 **無料**

メリット3

土・日・祝日でも
実施可能!

メリット4

ナビゲーションで
分かりやすく説明!

