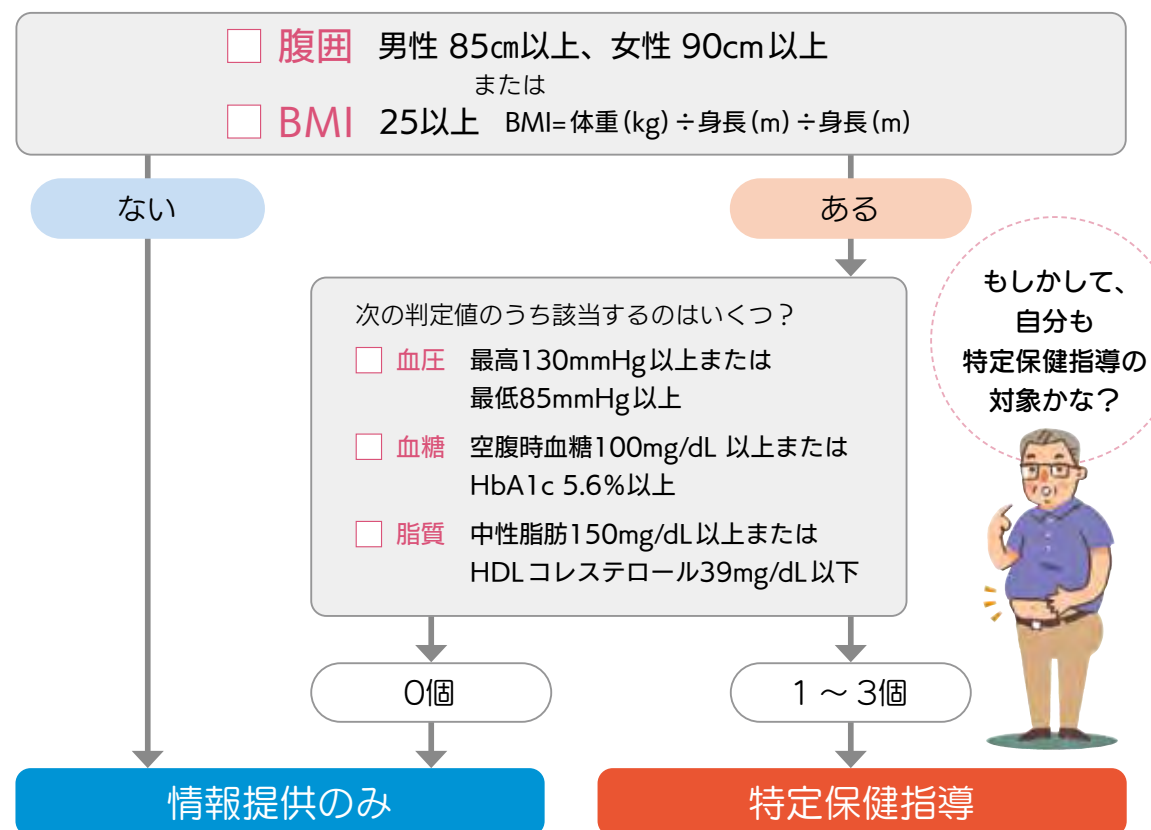


案内が届いたら受けましょう！ 特定保健指導

特定保健指導では、メタボリスクを回避するため、保健師や管理栄養士などのサポートのもと生活習慣の改善に取り組みます。特定保健指導で肥満を解消し、健診の数値を改善させましょう。

対象者はどうやって決まる？ 特定保健指導の判定チャート



特定保健指導対象外です！

「MY HEALTH WEB」にてMYポイント
4,000ポイントをゲットできます。
※服薬者は除きます。



特定保健指導を受けるメリットは…

- 支援内容により10,000円から30,000円がかかりますが、自己負担はありません。
- 生活習慣を振り返り、専門家があなたにおすすめの行動計画を立案します！
- 特定保健指導に参加し、完了したら、「MY HEALTH WEB」にてMYポイント2,000ポイントをゲットできます。

特定保健指導は、プロと一緒に生活習慣を変えられるきっかけにもなるよ！
案内が届いたら、受けるようにしましょう！

特定保健指導の対象となった場合は、健診を受診した医療機関または日立健保から案内が届きます。

「MY HEALTH WEB」のデザインを リニューアルしました！

主な機能については下記をチェック！

医療費情報
給付状況検索、医療費通知書(印刷用)

健診結果情報
健診結果表、改善アドバイス

健診予約
健診予約、健診受診報告

感染症予防「ポイント申請」
感染症予防対策の取組みについてポイント申請

MYページ
MYバイタル(バイタル情報、グラフ)
MYポイント、MYメール

MYポイント
アイテム交換、ポイント履歴、アイテム申込履歴

ウォーキングプログラム
専用マップのゴールをめざし、日々の歩数を確認
掲示板も多数の方がご利用中！

おすすめコンテンツ
健診結果に対するアドバイス

スマホ、歩数計登録
MY HEALTH WALKING、はらすまダイエットで歩数デバイスをご利用の方はこちらをクリック！
スマホ歩数計登録はこちら

4月から6月はチャンス！ MYポイントがたくさん貯まる！

日々のログイン・MYバイタル登録、毎月の医療費明細の参照、年1回の健診結果の参照等でMYポイントが貯まります。

期間限定

スローガンに登録すると…

年度ごとのスローガンを登録・更新で100ポイント付与していましたが、
2022年度は4月から6月の期間限定で1,000ポイント付与いたします！

6月までに予約・受診すると…

2022年度は、6月30日までに健診予約で登録し、
健診を受診された従業員(一般被保険者)の方を対象に1,000ポイントを付与いたします！

Eメール型アイテムなどいろいろなアイテムと交換できる！

2022年度も、2021年度に追加されたEメール型アイテムと交換できます！
Amazonギフト券(Eメールタイプ)のほか、QUOカードPayをご用意しました。

amazon ギフト券

QUO Pay
クオ・カード ペイ

Eメール型アイテム以外については、
「MY HEALTH WEB」で今すぐチェック！

※ Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴはAmazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。
※ 「QUOカードPay」とは、スマートフォンで使えるデジタルギフトです。
専用のアプリが不要で、メールなどで送られてきたURLを開くだけで、簡単にご利用いただけます。