

健康づくりが **めんどろ** から **楽しい** に変わる

# ファミリーページ®



ファミリーページ®

ご利用ガイド

選べる  
支援スタイル



## HEALTHCARE

「人」が「人」を支える

支援実績  
30,139件



支援実績  
28,739件



支援実績  
21,938件



支援実績  
32,127件



## Family Page

## HSC

支援実績  
26,402件



支援実績  
17,768件



理学療法士  
運動指導監修



私たちがあなたの健康づくりをサポートします

## SUPPORT



ご家族・同僚・健保(共済)・HSCが  
「ファミリー」としてあなたの健康づくりを  
サポートします

●● ————— ●● HSCの想い ●● ————— ●●

特定保健指導の制度スタートから10年を超え、私たち保健支援センターは、「健康づくりは人づくり」を企業理念として、皆さまの一生の財産である健康づくりに社員一丸となって努めてまいりました。

「ファミリーページ」は、これまでの数多くの保健指導の経験をすべてつぎ込んだ、保健指導専用の支援ツールです。

本サービスをご利用いただくことで、今まで「めんどろ」だった健康づくりを「楽しく」学びながらお取り組みいただけると自信をもっておすすめいたします。

ニューノーマル時代への対応が求められる今、本サービスにより皆さまの生活習慣が改善されることを願っています。

# 目次

## ●ファミリーページの特徴

楽しみながら特定保健指導が受けられる .....3

## ●フォロワー登録

結果を出すなら仲間とトライ!フォロワーを登録しよう .....4

フォロワーができること .....5

フォロワーの登録方法 .....6

## ●取り組み状況に応じた継続支援

**必須** 取り組み状況を回答しよう(チェックポイント).....7

**必須** 初めてのチェックポイントで  
お好みの支援スタイルを選ぼう .....8

## ●使ってみよう

日々の頑張りを記録してみよう .....9

ランキングをチェックしよう .....10

1週間の取り組みをふり返ってみよう .....11・12

専門相談員に直接相談しよう .....13

グループを設定しよう .....14

取り組みをみんなで共有!ルームで投稿しよう! .....15

## ●見ってみよう

コンテンツで記事を閲覧してみよう .....16

4コマ漫画『おせっかい姫』で学ぼう .....17

健康川柳で ホット一息 楽しもう .....18

運動動画で楽しく体をひきしめよう .....19

すぐに活用できる!食事の選び方を知ろう .....20

## ●機能説明

メニュー画面を活用しよう .....21

プロフィールをチェックしよう .....22

支援終了後もご利用いただけます .....23・24

## ●個人情報の取扱いについて .....25

# 楽しみながら特定保健指導が受けられる

めんどうから  
楽しいに変わる

## ファミリーページの特徴 ～なりたい姿の達成をサポート～

初回面談時に設定した**なりたい姿・健康目標**に応じて健康づくりに役立つメッセージを配信します。

なりたい姿は7項目の中から1つ設定していただきます。利用者様の将来なりたい姿に近づけるようサポートします。



## 初回面談から1か月の配信例 (実施する支援コースによって異なります)

月	火	水	木	金	土	日
6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	7/1	2
初回面談	大目標を設定			動画コンテンツ配信	HSCお知らせ	
3		5	6		8 併句・運動・食事	9 週間レポート
10	11 成功事例メッセージ	12	14 健保様専用メッセージ送信	14 健保様メッセージ	15 併句・運動・食事	16 週間レポート
17	18 継続支援	19	20	21	22 併句・運動・食事	23 週間レポート
24		26 チェックポイント 支援スタイル選択	27	28 アドバイス	29 併句・運動・食事	30 週間レポート
31	8/1	2	3	4	5 併句・運動・食事	6 週間レポート

※プッシュ通知を「ON」にして、通知設定されることをおすすめします。

## 結果を出すなら仲間とトライ!フォロワーを登録しよう!

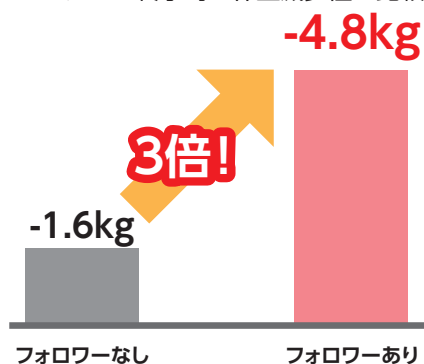
フォロワーとは、家族や友人、同僚など身近な方にファミリーページを登録していただき、目標の取り組みをサポートしてもらう仕組みです。

### ▼フォロワーができること

- ①利用者様への応援メッセージの送信
- ②フォロワーご自身でのファミリーページの活用  
(体重・歩数などの記録、コンテンツ閲覧など)

フォロワーもファミリーページで健康づくりに取り組みます!

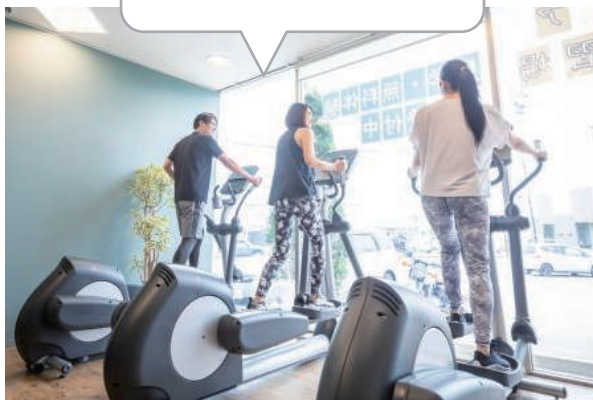
プログラム終了時の体重減少値の比較



妻がアドバイスを見て食事を変えてくれた!



同僚と運動を始めた!



### フォロワーからの応援メッセージ

フォロワーは週間レポートの取り組み状況や、専門相談員のアドバイスをみて応援メッセージを送ることができます。また、「ルーム」で写真の投稿やメッセージのやり取りも可能です。

#### ▼週間レポートに対する応援



#### ▼ルームで応援

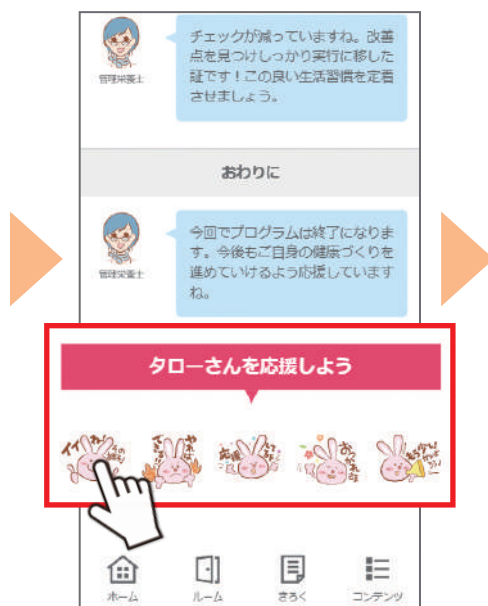
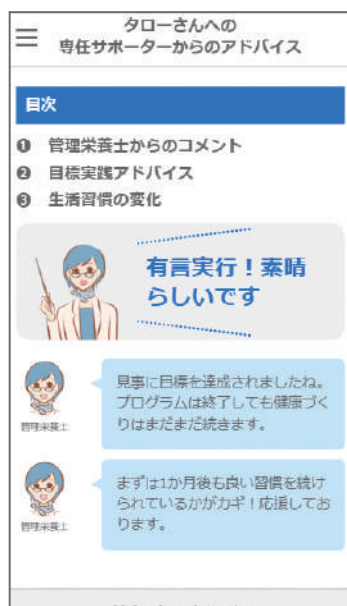




# フォロワーができること

## 利用者様への応援メッセージの送信

- 1 利用者様に届いているアドバイスを確認する
- 2 アドバイスの一番下にある応援スタンプをひとつ選択
- 3 応援メッセージを入力し、「送信」をタップ



## フォロワーご自身の健康づくりにファミリーページを活用しよう！

フォロワーご自身の体重腹囲や歩数などの記録が可能です。さらに運動動画や食事動画などの健康情報が掲載されているコンテンツもご利用いただけます。利用者様と一緒に健康づくりに取り組みましょう。

### ▼きろく



### ▼コンテンツ



※「きろく」の使い方はご利用ガイドP9へ



フォロワーがフォローをやめると、メッセージのやり取りやフォロワーの記録情報がすべて削除されますのでご注意ください。

# フォロワーの登録方法

フォロワーの登録はアプリ版のみの機能となります  
※WEB版ではご利用いただけません

フォロワー登録

## 利用者→フォロワー フォロワーを招待する ※招待番号と認証コードは自動発行されます

1 「メニューボタン」を押す



2 「フォロワー登録」を押す



3 メールもしくはLINEで、フォロワーになる方へ招待番号と認証コードを送信



フォロワーには、週間レポートやアドバイスが共有されるため、体重や腹囲が公開されます。取り組みを後押しして下さる方を招待してください。  
なお、利用者様が設定できるフォロワーは1名までです。

..... 利用者様より招待を受けた方は、下記の手順に沿って登録をお願いいたします。 .....

## フォロワー フォロワー登録をする ※招待番号と認証コードは自動でセットされます

利用者様より届いた招待メッセージ (LINE、またはメール) に記載の手順に沿って、フォロワー登録をお願いいたします。

### 招待メッセージ

タローさんから保健指導を応援するためにファミリーページの「フォロワー」登録の依頼がありました。  
下記の手順に沿ってご登録をお願いいたします。

1 ▼フォロワー登録手順  
①ファミリーページアプリをインストール  
<https://~~~~~>

2 ②フォロワー登録を行う  
<https://~~~~~>

※インストール後、上記リンク内の「登録はこちら」を押してください

招待番号 123456  
認証コード 12345

1 アプリストアにて、ファミリーページアプリをインストール

### iPhone をご利用の方

App store インストール



### Android をご利用の方

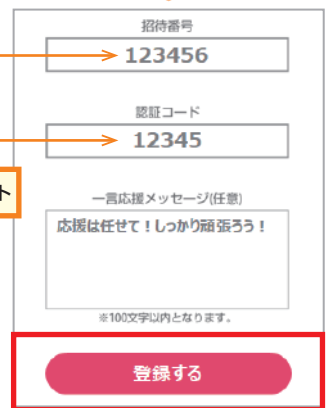
Google Play インストール



2 リンクを開き、「登録はこちら」を押す→「登録する」を押す

### ②フォロワー登録を行う

「登録はこちら」



利用者様の取り組みを定期的に応援していただける仕組みとなっております。フォロワー様ご自身の健康づくりにも活用可能ですので、ぜひご登録ください。

# 継続支援（ファミリーページ支援）

(チェックポイント)

取り組み状況を回答しよう メール支援専用

初回面談後

必須

初回面談にてファミリーページコースを選択された方は「チェックポイント」のメッセージが届いたら回答をしてください。ご回答をもとにアドバイスを作成します。

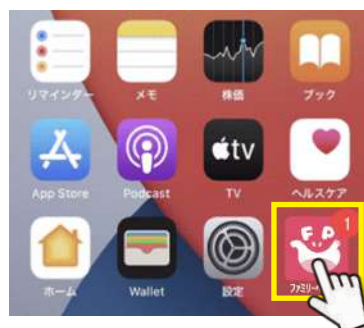
チェックポイントの時期や回数は「あなたの支援スケジュール」をご確認ください

アプリをインストールされた方は「プッシュ通知」が届きます

プッシュ通知をタップ



またはアプリをタップ



直接回答ページへ移動



メッセージをタップ



各項目を入力し回答する

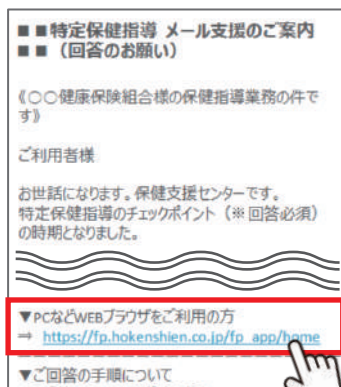
- ・プッシュ通知と合わせて、登録されたメールアドレスにご案内が配信されます
- ・ご回答がない場合は、確認のメールやお電話をすることがあります

WEB版をご利用の方は「メール」が届きます

メールが届く



URLをクリックし、ファミリーページにログイン



ログイン後、各項目を入力し回答する



## 初めてのチェックポイントでお好みの支援スタイルを選ぼう

必須

チェックポイントの回答後に、3つの支援スタイルの中から1つご選択いただきます。より利用者様に合ったアドバイスを提供いたします。

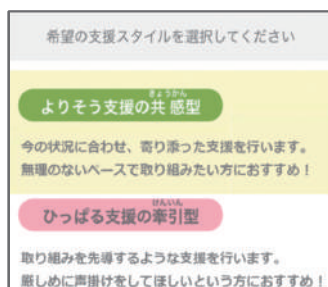
### 支援スタイルの選択方法

選択されなかった場合は共感型の支援になります

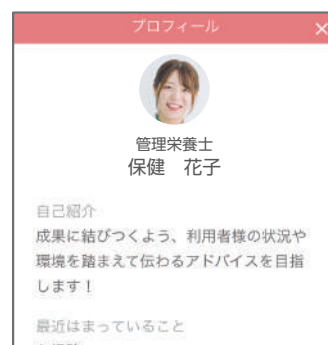
取り組み状況の回答後、メッセージが表示



メッセージを閉じると支援スタイルを選択する画面が開く  
お好きな支援スタイルを選択し、「決定」をタップ



アドバイスが届いた際に  
専門相談員のアイコンから  
プロフィールを確認できる



継続支援  
取組状況に応じた

### 3つの支援スタイル

#### 共感型(きょうかん)

利用者様の取り組みの後押しやモチベーション維持をサポート



こんな方におすすめ!

- ・優しく教えてほしい
- ・無理のないペースで取り組みたい
- ・褒められるとやる気が出る

#### 牽引型(けんいん)

利用者様を先導しながら取り組みをサポート



こんな方におすすめ!

- ・ズバリ言われたい
- ・何をしたらよいか分からない
- ・厳しく言われた方がやる気が出る

#### 論理型(ろんり)

データに基づいた根拠のあるアドバイスでサポート



こんな方におすすめ!

- ・分析が得意
- ・数値に強い
- ・「なぜ効果があるか」根拠を知りたい

牽引型にチャレンジしよう!

牽引型選択者は  
平均-2.9kg



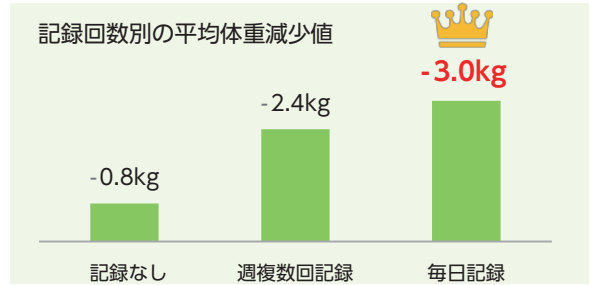
# 日々の頑張りを記録してみよう

使ってみよう

日々の体重や腹囲、健康目標の実践状況の記録ができることに加え、他のヘルスケアアプリと連携することで体重や歩数の自動入力が可能です。

記録を続けよう

記録習慣があると  
成果が高い



## 記録する

- 1 「きろく」をタップし、記録したい日付を選択
- 2 記録する項目を入力
- 3 (下スクロール) 記録するをタップし記録



## グラフを見る

- 1 画面右上のグラフをタップ
- 2 記録された各項目をグラフで確認可能

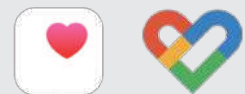


## データ連携

歩数・体重などのデータはヘルスケアアプリと連携することで自動入力されます

### 連携アプリ

<iPhone>ヘルスケア <Android>GoogleFit



WEB版での歩数記録は手入力となります

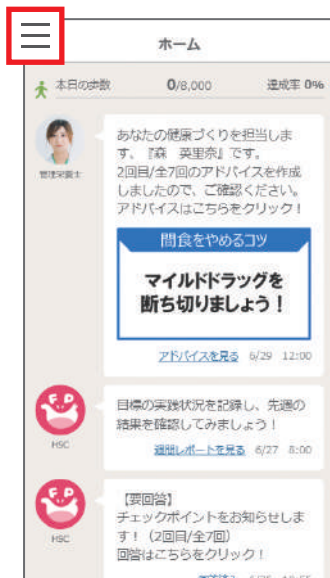
自動連携の方法はファミリーページ内の「メニュー」にある「FAQ」をご覧ください

# ランキングをチェックしよう

使ってみよう

歩数や体重減少値を、リアルタイムにランキング形式で見ることができます。

1 ホーム画面左上のメニューをタップ



2 ランキングをタップ



プロフィール欄でニックネームの公開／非公開の設定が可能




3 全体、健保、グループごとに表示されます



## ランキングで表示される項目と表示範囲

「歩数」「体重減少値」の項目はタブで切り替えることができます。

表示項目	機能説明
歩数	「きろく」ページに入力または自動連携された歩数が表示されます。日別、週別、月別に切り替えて表示可能。
体重減少値	「きろく」ページに入力された体重の減少値が表示されます。週別、月別に切り替えて表示可能。 ※体重減少値＝「先週土曜日以前の最新体重」－「今週の体重」

アイコン	機能説明
 全体	「きろく」ページに記録または自動連携されたすべての方のランキングが表示されます。
 健保・共済	ご加入の健康保険組合様、共済組合様の中で記録された方のランキングが表示されます。
 グループ	設定されているグループ別のランキングが表示されます。自分が設定しているグループ名をタップすることで、グループ内のランキングが表示されます。

使ってみよう

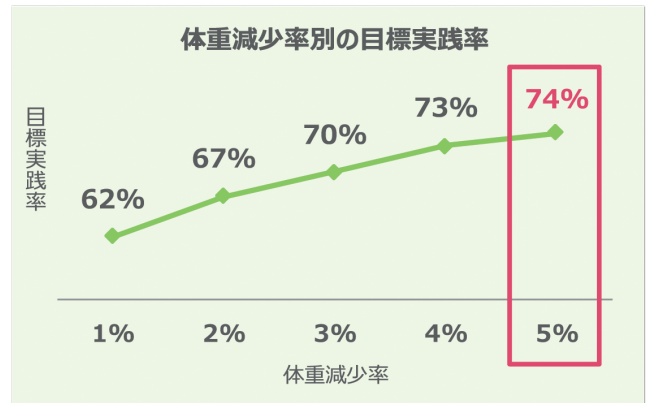
# 1週間の取り組みを振り返ってみよう

使ってみよう

毎週日曜日に、1週間の振り返りをするための『週間レポート』を配信します。

健康目標を実践しよう！

健康目標の実践率が高いと  
体重減少率も高い！



実践率80%が理想ライン！

なりたい姿を目指して  
取り組みましょう！

2020/11/08 ~ 2020/11/14

理想ライン 80%

目標の実践率 **87%**

私のなりたい姿は  
健康結果を改善したい

1 できた まあまあ あんまり

① ご飯の量を減らす

② ウォーキングする

③ チョコレートを控える

今週の健康目標の取り組みを記録してみましょう

記録する

2 先週の結果を確認

3 体重 先々週から前週までの変化  
82.0kg → 81.5kg

※体重は「きろく」から登録いただけます

1週間の歩数 **44,800/56,000 80%**

42.1キロ 2,650kcal

これまでの健康目標の実践状況

目標	実践率
目標①	98%
目標②	82%
目標③	92%

毎週配信される「週間レポート」  
に記録して実践率を高めること  
がポイントです！

① 実践状況を選択して「記録する」を押す

② 1週間の変化を確認する

- 体重の増減
- 歩数の合計と消費カロリー
- 健康目標の累計の実践率

③ 体重や腹囲、歩数の数値を、「きろく」  
から登録する

※「きろく」の使い方はP9参照

# お楽しみ特典 (山登りバッジラリー)

適応健保のみ

山登りバッジラリー

4

- アプリインストール
- フォロー登録
- きろくの利用
- 「きろく」に体重を記録(20日以上)
- コンテンツ閲覧(3回以上)
- 目標実践率100%
- 実践状況を記録(6回以上)
- 生活習慣チェック改善
- 歩数達成(10日以上)
- 体重と腹囲の目標達成、または未達成者で2kg・2cm減少

プログラムを完了すると達成状況に応じてプレゼントがあります

5

プレゼントを見る

※バッジの獲得はプログラム期間中のみとなります。

4 目標の達成状況やファミリーページの機能の活用などに応じて、**バッジを獲得**できます。

バッジを8個以上貯めると、プログラム終了後に**ギフト券をプレゼント!**10個獲得を目指して取り組みましょう!

Amazonギフト券などから選べる!

8個 ~ 9個 で **1,000円分**

10個 で **2,000円分**

※上記いずれかのお受け取りとなります  
※商品やミッションは変更となる場合があります

5 バッジを8個以上貯められた方には、**プログラムが終了した翌月中旬に**、プレゼント引き換え用のメッセージとメールをお送りします。引き換え手順もその際にお知らせします。

ご加入の健康保険組合様にお楽しみ特典が適用されない場合、この画面は表示されませんのでご了承ください。

ファミリーページにご登録いただければ、電話コースを選択された方も対象となります。

使ってみよう

## バッジ獲得の条件 ~実行すればバッジがもらえます~

アプリインストール	ファミリーページアプリをインストール
フォロー登録	フォローを登録
きろくの利用	「きろく」で体重や腹囲などを記録(1回以上)
「きろく」に体重を記録(20日以上)	「きろく」で体重を20日以上記録
コンテンツ閲覧(3回以上)	コンテンツを3回以上見た時
目標実践率100%	週間レポートで目標実践率100%を達成(1回以上)
実践状況を記録(6回以上)	週間レポートで6回以上目標の実践状況を記録した時
生活習慣チェック改善	プログラム終了時に、生活習慣チェックの個数が3個以上減少(初回面談時の該当項目が3個以下の場合0個で付与)
歩数達成(10日以上)	10日以上歩数が8000歩を超えた時
体重と腹囲の目標達成、または未達成者で2kg・2cm減少	達成者 : 初回に立てた体重目標数値を達成 未達成者: 健診or初回から体重/腹囲が2kg・2cm減少(プログラム終了時)

※健診との比較(健診データが無い場合初回面談時のデータ)

1.本キャンペーンは保健支援センターによる提供です。本キャンペーンについてのお問い合わせは Amazonではお受けしていません。保健支援センターお問い合わせ窓口(0120-92-8390)までお願いいたします。

2.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。



# 専門相談員に直接相談しよう

使ってみよう

健康目標の取り組みや健康づくりに関して、専門相談員に直接相談することができます。そうだんはプログラム期間中のみ利用が可能です。

## 専任サポーター（専門相談員）に相談する

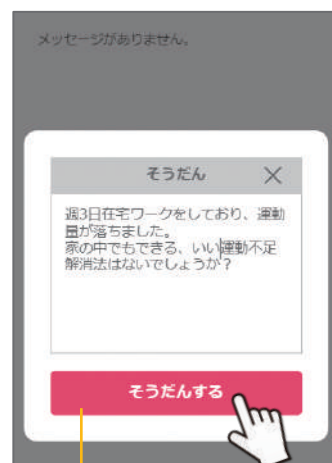
- 1 「健康づくりについて相談」をタップ



- 2 画面右上のマークをタップ



- 3 相談したい内容を入力し、送信



- ・1か月の相談回数は3回までとなります
- ・返信まで数日いただく場合がございます

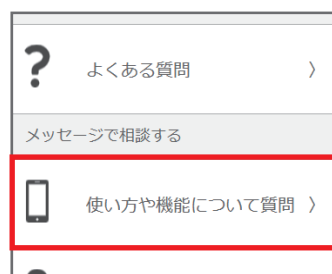
使ってみよう

## アプリの使い方や機能、支援以外の内容を聞くととき

- 1 「よくある質問」をタップ



「よくある質問」で解決しなかった場合は、「スタッフに質問」、または「使い方や機能について質問」よりお問い合わせください



- 2 キーワードで回答を検索



# グループを設定しよう

使ってみよう

グループ設定をすることで、「ランキング」で順位を競ったり、「ルーム」でメンバーの投稿をチェックすることができます。

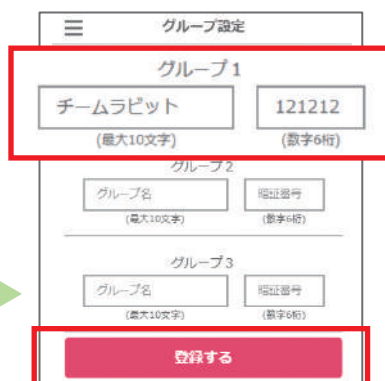
※体重・腹囲・アドバイス内容は公開されません。

## 「グループ」の設定方法と解除方法

- 1 メニュー画面から  
グループ設定をタップ

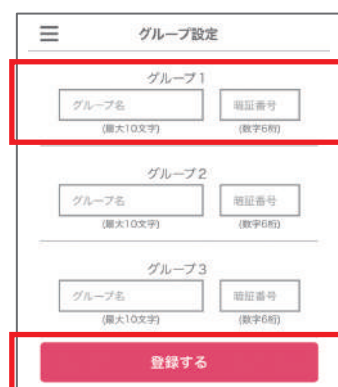


- 2 グループ欄にグループ名、  
暗証番号を入力して  
「登録する」をタップ



グループ名と暗証番号は  
利用者様同士で設定します

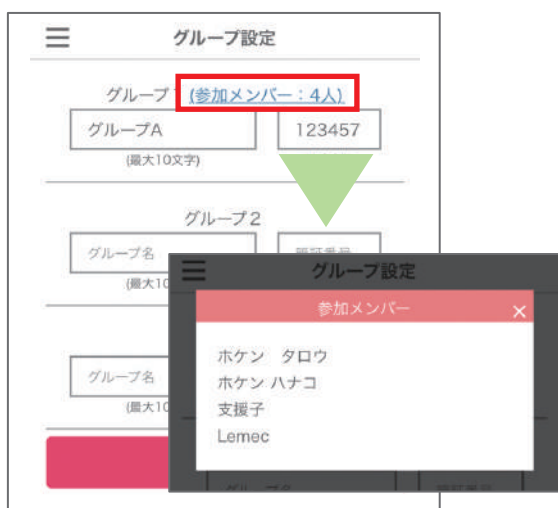
グループの設定を外したい  
場合はグループ名・暗証番号  
を削除した状態で「登録す  
る」と外れます



使  
っ  
て  
み  
よ  
う

## グループ内メンバーの確認方法

グループ設定の「参加メンバー」を  
タップするとメンバーのニックネームが  
表示されます



## グループ内ランキングの確認方法

ランキング内にあるグループを表示し、  
自分のグループの名称をタップすると  
グループ内のランキングが表示されます



# 取り組みをみんなで共有！ルームで投稿しよう

使ってみよう

あなたの健康づくりの実践状況を投稿してみませんか。食事や運動など日々の取り組み状況を仲間と共有しながら楽しく取り組みましょう。

## 投稿する

- 1 画面右上のマークをタップ



- 2 投稿内容を入力、写真を選択する



- 3 ルーム内で投稿内容が公開される



使ってみよう

## グループ内の投稿を見る

グループ設定はP14を参照

- 1 「グループ」をタップ



- 2 グループ内で投稿された記事が見れます



- 3 グループ設定はメニュー画面から設定



# コンテンツで記事を読覧してみよう

見てみよう

食事や運動をはじめとする健康情報の記事や動画コンテンツ(食事動画・運動動画)等を読覧することができます。



- 「カテゴリ」では、「4コマ漫画」「健康川柳」など複数のカテゴリごとに記事を探すことができます。
- 「おススメ」では、「なりたい姿」や過去のコンテンツの閲覧履歴をもとに選ばれた、**あなたにおすすめの記事**が表示されます。
- 「新着」では、新しくアップされた記事をチェックすることができます。
- 「ランキング」では、皆さまに高評価の記事が表示されます。
- 「お気に入り」では、お気に入り登録した記事の一覧が表示されます。

## キーワードで記事を探す

1 右上のマークをタップ

2 キーワードを入力

3 検索枠内のマークをタップ







# 4コマ漫画『おせっかい姫』で学ぼう

月に  
1~2回配信

見てみよう

※配信時期は支援プログラムにより異なります

健康づくりに役立つ情報や豆知識を4コマ漫画として配信します。



## 続きは配信で！



漫画のストーリーは実際の成功事例やアドバイスがもとになっています。取り組みのヒントが見つかるかも!?



取り組みを習慣化するためのコツを、漫画で学ぶことができます!

### 『おせっかい姫』とは?

おせっかい姫は利用者様にお世話を焼き、**健康づくりを後押し**するキャラクター。

ポジティブで明るく、ストレートな物言いですがどこか憎めない性格です。







健康川柳で ホット一息 楽しもう

月に  
1回配信

見てみよう

新たに追加配信されるコンテンツです。面談時に設定された「なりたい姿」に沿ってくすっと笑える健康川柳をお届けします。さらに川柳に関連する健康づくりのお役立ち情報を提供します。ホット一息つきながら、楽しく健康づくりに取り組みましょう。

【例】なりたい姿(大目標)



家族のために健康でいたい



健康川柳とは？

- ・健康に関するちょっぴり笑える川柳
- ・「なりたい姿」に沿った内容をお届け
- ・プログラム期間中に全3回配信
- ・お役立ち情報も要チェック

どんな内容かは配信されてからのお楽しみ!

健康川柳

家族のため  
おやつ我慢し  
脱メタボ  
ペンネーム  
三三六六七七

間食の賢いチョイス術

コンテンツ

コンビニでの賢いチョイス術 (間食編)

コンビニには様々な商品があります。間食も選び次第で、カロリーや糖質、脂質カットにつながります。どちらを選ぶのが好ましいのか、今回は間食編を確認してみましょう!

どっちを選ぶ?

ホーム ルーム きろく コンテンツ そうだん

見てみよう

健康川柳に関連したお役立ち情報をご覧ください。



## 運動動画で楽しく体をひきしめよう

月に  
1~2回配信

見てみよう

普段の生活の中でほんの少し意識して取り入れるだけでひきしめ効果を上げる様々な運動動画をご紹介します。取り組みやすいタイミングを決めると継続しやすくおすすめです。



普段の生活の中でお腹とお尻の筋肉を意識してひきしめ効果アップ!



階段は身近な有酸素運動！運動不足の解消へ!



正しいフォームで効果アップ！やせるスクワット



立ったままお腹全体をひきしめる2分間エクササイズ

### 無理なく継続することが成功の秘訣!

運動は毎日少しずつ継続することで大きな成果につながります。普段の生活で取り組みやすい内容からはじめてみましょう。

他にも気軽に始められる動画をご用意しています!



監修: HSC理学療法士



すぐに活用できる！食事の選び方を知ろう

月に  
1~2回配信

見てみよう

選ばれた「なりたい姿」に合わせて、カロリーカット、糖質カットなどテーマ別にコンビニやスーパーでの食事選びのポイントをご紹介します。  
買い物の際にすぐに活用できる情報を、手軽に楽しくゲットできます！



男性が選んだコンビニ弁当を管理栄養士が選びなおすと…!?



主食の置き換えにおすすめの糖質カット食品をご紹介します



運動の効果を最大限に引き出す食事のポイントを解説



免疫力アップに効果的な食品をご紹介します



自炊にこだわらなくても大丈夫！  
選び方次第で、惣菜も健康づくりの味方になります。  
市販の商品を上手く活用して、目標達成を目指しましょう！  
動画の内容と関連するおすすめのコンテンツの記事も一緒に配信しますので、併せてご覧ください。

※選ばれた「なりたい姿」以外の動画も、「コンテンツ」の「食事動画」よりご覧いただけます。

見てみよう



# メニュー画面を活用しよう








任意

メニュー画面からプロフィールの設定やフォロワーの登録などが可能です。グラフやランキングを確認し、健康づくりを楽しく取り組みましょう。

## 「メニュー画面」の各機能

ホーム画面左上の「☰」をタップするとメニュー画面が開きます。



アイコン	機能説明	ページ
 プロフィール	ニックネームやメールアドレスの変更ができます。設定した「なりたい姿」や健康目標を確認できます。	P22
 フォロワー登録	フォロワーの登録ができます。家族や同僚、友人と一緒に楽しく健康づくりに取り組みましょう。	P4~6
 グループ設定	一緒に取り組むグループの設定ができます。グループメンバーとルームで情報交換できるようになります。	P14
 グラフ	「きろく」ページに記録した歩数や体重などのデータをグラフで見ることができます。きろくページからも確認できます。	P9
 ランキング	歩数のランキングを見ることができます。日別、週別、月別の各ランキング上位を目指しましょう。	P10
 バッジ	山登りバッジラリーの獲得個数を見ることができます。8個以上の獲得を目指しましょう。	P12
 FAQ	ファミリーページに関するよくある質問と回答を見ることができます。疑問点がありましたらご確認ください。	P13

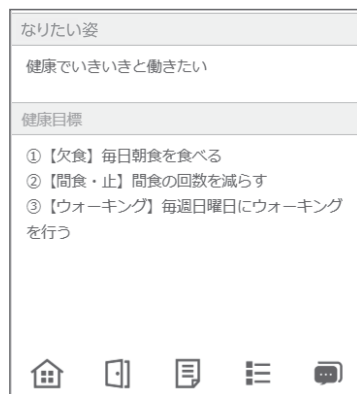
# プロフィールをチェックしよう

任意

初回面談時に設定した目標やご連絡先は後日ファミリーページに反映され、メニュー画面の中の「プロフィール」から確認できるようになります。

ホーム画面左上の「☰」をタップ  
「プロフィール」をタップ

体重・腹囲の初回数値と目標 になりたい姿(大目標)と健康目標



## その他「プロフィール」でできること

ニックネームの変更  
ニックネーム表示有無の切り替え  
プロフィール写真の変更

目標歩数の変更  
メールアドレスの変更

フォロワーの確認

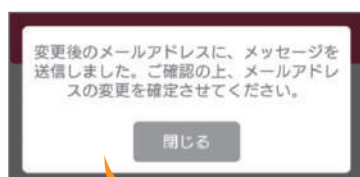


### ●メールアドレスの変更方法

①変更したいメールアドレスを入力し、「変更する」ボタンを押す



②変更後のアドレスに送られるメールを受信する



③メールに記載されているURLをクリックする

**変更完了**  
プロフィールに反映



## 支援終了後もご利用いただけます

支援が終わったら次に目指す目標を立てましょう。

リバウンド  
防止

次の健診に向け  
数値の改善

なりたい姿を  
目指す



HSC  
管理栄養士

## ファミリーページの活用例

### ▼ファミリーページの活用例

初回面談



プログラム  
完了日



- 1 生活習慣が変わったので**健康目標を変更して**取り組む
- 2 まだまだ**今の目標で**取り組みたいので**このまま利用**する
- 3 記録が習慣化できたので**記録を続けて**いく



ファミリーページ  
プログラム期間中

プログラム終了後

そのまま  
利用可

※健康保険組合様との契約期間中は利用可能  
※次年度対象となった場合もそのまま利用可能

## 利用機能の一覧

○=可能  
×=不可

	期間中	プログラム終了後	
	ファミリーページ コース	利用可否	説明
健康目標再設定	—	○	新たに生活習慣チェックと目標設定が可能
アドバイス(支援)	○	×	過去のアドバイスはご覧いただけます
週間レポート	○	○	毎週お送りします
きろく	○	○	利用可能
そうだん	○	×	担当専門職へのそうだんは利用できません
コンテンツ	○	○	新着記事を毎月掲載
フォロワー設定	○	○	フォロワーもそのまま利用可能
山登りバッジラリー	○	×	最後のアドバイスが届いた翌月10日で終了します

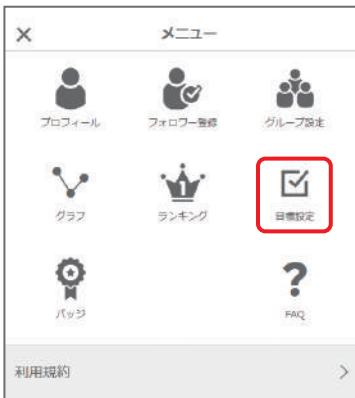
詳細は  
次項へ

# プログラム終了後は健康目標を再設定してご自身で健康づくりにチャレンジしてみましょう!

## 健康目標の再設定方法

プログラム終了後に健康目標が再設定できるようになります。

- 1** メニュー内にある「目標設定」を押す



- 2** 生活習慣チェックに回答する



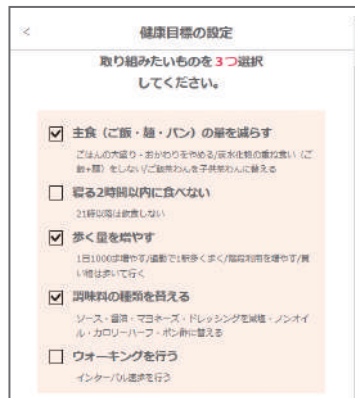
- 3** からだチェックに回答する



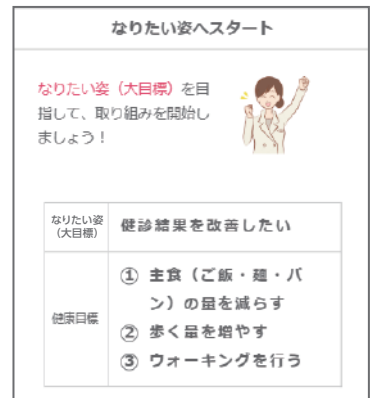
- 4** 目指したい「なりたい姿」を設定する



- 5** 生活習慣チェックの回答データからおすすめ目標が提示されるので選択する



- 6** 健康づくりを再スタートする



※目標がプロフィール欄に設定されます

設定した健康目標は週間レポートにも反映されます。取り組み状況の記録を活用しましょう!

HSC管理栄養士



機能説明

# 個人情報取扱いについて

弊社は、保健指導事業、研修事業等における個人情報の収集にあたり、その情報は同意を得た上で利用目的の範囲内で使用いたします。同意を得た利用目的の範囲および法令、国の定める指針その他範囲等に基づく例外の範囲を超えた利用(目的外利用)、第三者への開示、提供は行いません。

## 個人情報の利用目的

保健事業における結果の分析業務を行い、保健指導サービスの提供ならびに所属する団体の特性把握に利用いたします。

## 取り扱う個人情報の種類

取り扱う個人情報には、氏名、住所、電話番号、家族、勤務先等の個人情報と、保健指導を提供する上で必要な健康上の情報が含まれます。

## 取り扱う体制について

保健指導を提供する専門職、事務処理、および分析業務担当内でのみ利用するものとし、第三者を含めた外部への情報流出・漏えい防止に努めます。

## 個人情報保護方針について

個人情報保護方針および取り扱いについては、ホームページに掲載しておりますのでぜひご覧ください。

ホームページURL <https://hokenshien.jp/>

## 個人情報に関するお問い合わせ窓口

〒862-0926 熊本県熊本市中央区保田窪1-10-38  
株式会社 保健支援センター 個人情報相談窓口  
TEL:0120-62-3833 FAX:096-285-7005  
E-mail:privacy@hokenshien.jp





編集・発行

健康づくりは人づくり

**HSC** 保健支援センター



SDGs

発行日／2024年2月 ver.4 ©不許可複製

