

すべての人に健康を 

きょうき

れんさ

# 共起の連鎖® プログラムガイド

———— ファミリーページ® ————

# 共起の連鎖®プログラムとは



目標の立案からアドバイス、動画コンテンツなどすべてを連鎖させ、あなたの“なりたい姿”（想い・未来）の実現に向けてサポートするプログラムです。

NEW

## 動画サポート・スケジュールについて



毎週**土曜 18:00**に配信！

※配信回数や配信時間は変更となる場合がございます。

全**12回**配信

### 俳句動画

俳句を通すことで  
健康知識が「記憶」に残る

動画を見る



夏井いつき先生が健康づくりのあるあるや失敗成功談などをテーマにした俳句を解説！  
また、管理栄養士がそれぞれの俳句にちなんだ健康づくりに関する豆知識なども合わせてお届け！



### 特保卒業!サクセスストーリー

今年も特保の対象に該当してしまった古賀さん（42歳）。  
管理栄養士のアドバイスや、同僚のサポートを受けながら自身の健康と向き合う3か月間を追いました。

「なりたい姿」  
実現へ向けた  
奮闘ドラマ！



### 実践動画

即実践できる食事管理術やストレッチ、エクササイズをお届け！



体重腹囲が健診値から増加している場合は、

-2kg-2cm以上 **+増加分の減量** を目指そう！ ▼健康支援なびP9~10参照

3か月間で 健診値から **-2kg-2cm 以上** を目指そう！

初回面談から**1か月目**

目標ペース

健診値から **-1kg-1cm 以上**

オンライン面談		対面面談		水	木	金	土	日
	OR		<b>必須</b> 初回面談	3		登録後のご案内	5	6
				9	10	11	動画支援 <b>HSC</b> チャンネル 	週間レポート 
14	15	16		17	健保 メッセージ			
21	22	23	初回チェックポイントで 支援スタイルの選択		<b>必須</b> チェックポイント			
28	新着 コンテンツ	アドバイス アプリorTEL	取り組みが順調でない方には 電話でも支援いたします。					

※積極的支援のスケジュール一例です。支援コースによってチェックポイントやアドバイスの回数が異なります。

# ファミリーページ登録方法

※推奨：iOSバージョン11以上、Androidバージョン9以上  
上記以外でご利用の際、正常な動作が行えない場合がございます。

⚠️ 面談から1週間以内に登録がない場合、ご連絡いたします。

## アプリインストール

Android



iPhone



### 1 「利用者の方はこちら」をタップ



### 2 「新規登録」をタップ



### 3 各項目を入力する

ファミリーページ登録情報入力

保険証に記載の生年月日・氏名で  
ご登録をお願いします

登録キーは「あなたの支援スケジュール」  
表面の右上に記載

戻る 登録

※以前ファミリーページを使用されていた方は、「登録済の方」からログイン

WEBの場合…「保健支援センター」で検索 ▶ ファミリーページ「新規登録」をクリック

### 4 入力内容を確認し送信ボタンを押す

ファミリーページ登録情報入力…

お名前  
保険 支援子  
フリガナ  
市町村 シェンゴ  
生年月日  
1955(昭和30)年9月18日  
性別  
p0000000

戻る メール送信

### 5 メールが送信される

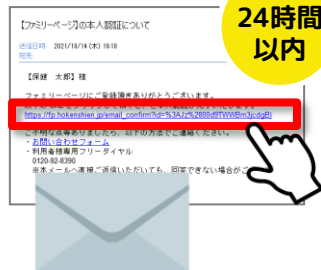
本人認証依頼

本人確認のためメールアドレスの確認をお願いします。

入力いただいたメールアドレス宛に認証メールを送信しました。  
認証メールの本文に記載されているURLにアクセスして「登録」を完了させてください。

メールアドレスが間違っていないかご確認ください。間違っていた場合には再度登録をお試しください。

### 6 メール本文中のURLをタップ



24時間以内

### 7 ログイン

本人認証

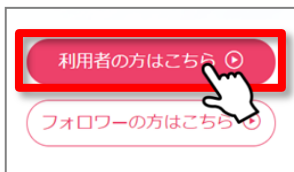
ファミリーページ登録の本人認証が完了しました。

アプリを開く

Webを開く

アプリまたはWEB版のボタンをタップ

### 8 「利用者の方はこちら」をタップ



### 9 「登録済の方」をタップ



### 10 登録したメールアドレスを入力しログイン

ログインアカウント(メールアドレス)

パスワード

ログイン

### 11 ニックネーム登録

ニックネーム

ファミリーページでは、今後ニックネームでやりとりします。お好きな名前をつけてください。

【必須】  
20文字以内となります。

以上で登録完了

スマホ端末に記録している健康情報（ヘルスケアアプリ・Google Fit等）を利用するための確認画面が表示される場合がございます。

※「許可」していただくとデータが自動的に連携され、歩数などの健康情報がアプリに表示されます。

## Q & A

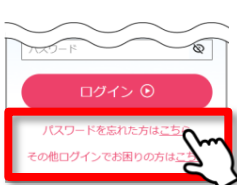
### 登録キーが分からない

別紙「あなたの支援スケジュール」をご確認ください。



### 登録アカウント・パスワードが不明

ログインボタン下部のリンクをタップ



または下記にアクセス



### 登録した覚えがないのに「登録済み」と表示される

以下のケースが該当します

#### ▼ WEBで保健指導を申し込んだ

WEBで保健指導の参加を申し込まれた場合、その流れで登録をされている可能性があります。申込時に登録されたメールアドレス・パスワードでログインください。

#### ▼ 以前保健指導を受けたことがある

当時登録されたアカウント・パスワードでログインください。（不明な場合左記参照）

ファミリーページのインストール・ご登録・回答についてのお問い合わせ

【TEL】(平日9:00~17:30)  
0120-92-8390

【問い合わせフォーム】



## 2か月目

目標ペース  
健診値から

-1.5kg-1.5cm **以上**

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	動画支援 <b>HSC</b> チャンネル 	週間レポート 
季節 メッセージ	6	7	8	9		
12	<b>必須</b> チェックポイント	14	15	16		
アドバイス アプリorTEL	取り組みが順調でない方には 電話でも支援いたします。 			23		
26	27	28	29	30		

## 3か月目

目標ペース  
健診値から

-2kg-2cm **以上** 達成で早期終了!



月	火	水	木	金	土	日
2	<b>必須</b> チェックポイント	4	5	6	動画支援 <b>HSC</b> チャンネル 	週間レポート 
アドバイス アプリorTEL	取り組みが順調でない方には 電話でも支援いたします。 			13		
16	17	18	19	健保 メッセージ		
23	<b>必須</b> チェックポイント	25	26	27		
アドバイス アプリorTEL	 <b>早期終了</b> 3か月 条件達成※(早期終了)の場合、セルフケア期間へ					

※条件の詳細はファミリーページアプリ参照。

**!** 3か月間で「健診値から-2kg-2cmなどの条件未達」の場合、最長4.5か月間支援

## 4か月目

積極的支援のみ(動機づけ支援の場合、条件なしで3か月間で終了)

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	週間レポート 
6	7	8	9	10	11	
13	<b>必須</b> チェックポイント	条件未達の場合、さらに2週間支援延長 >>>			18	
アドバイス アプリorTEL	3.5か月 条件達成の場合、セルフケア期間へ					
27	28	29	30	31	1	
3	<b>必須</b> チェックポイント	5	6	7	8	
アドバイス アプリorTEL	4.5か月 <b>CLEAR</b> セルフケア期間へ					

NEW

# 特定保健指導専用アプリ「ファミリーページ®」の基本機能

3か月間で「継続チャレンジ」または「体重-2kg 腹囲-2cmチャレンジ」の達成に向けて、さまざまな方法で取り組みをサポートをいたします。

詳しくはこちら



## ホーム画面



### 継続チャレンジ

取り組みを継続することで  
身体が変わる！

“毎日のきろく”から  
実践状況が記録できる！



### -2kg・-2cmチャレンジ

進捗確認をしながら、  
早期終了を目指そう！

目標値までの残数値が  
一目でわかる！



## 回答必須 チェックポイント

### 取り組み状況を回答する

※時期になりましたらアプリやメール等でご連絡します。

### スケジュールは ホームで確認



### 相談員から アドバイスが届く (約1週間後)

※取り組みが順調でない方には  
電話でも支援いたします。

通知



ホーム画面

または



## 任意 毎日のきろく

日々の健康情報を  
記録・管理



腹囲・体重  
継続  
チャレンジ  
歩数・消費  
カロリー  
血压血糖  
食事写真

## 任意 週間レポート

毎週日曜日に  
1週間の振り返り



なりたい姿  
の意識度  
体重推移  
継続  
チャレンジ  
状況  
歩数  
達成状況

## フォロワー・グループ

家族・友人・同僚と  
一緒に健康づくり



成果が3倍と  
報告あり！



## ミッションクリアで商品GET

アプリ内のミッションを  
クリアすると、  
最大2,000円分のギフト  
券をGETできる！  
(一部対象外の健保あり)



※アプリ内のバッジ獲得状況ページ内に  
プレゼントを見る ボタンがある場合、  
インセンティブ適応の健保です。



NEW

## 保健指導期間終了後のサポートについて

次回の健診まで **-2kg-2cm以上を達成・維持** しよう！

セルフケア期間 (1~4か月間)

健診値から **-2kg-2cm 以上 維持**

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	動画支援 <b>HSC</b> チャンネル 	6
7	8	相談員 メッセージ	10	11		13
14	15	取り組み結果のご回答 (セルフケア3か月目のみ)		18		20
21	セルフケア期間 チェックポイント	セルフケア期間の ミッション 結果判定に使用		新着 コンテンツ		27
28	引き続き特保卒業・なりたい姿を目指して取り組もう！					

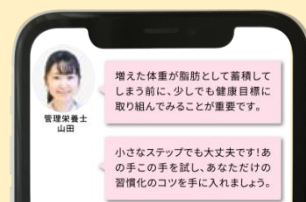
※スケジュールは一例です。支援期間は支援の進捗によって異なります。

## セルフケア期間中のサポート内容

支援終了後も4か月間、取り組みの継続と-2kg-2cm以上達成・維持に向けアプリでサポートいたします。

リバウンド防止・  
取り組み強化動画

## 健康コラム

相談員  
メッセージ

NEW

健康づくりに関するミッションクリアで  
こども食堂へ500円寄付

※ご加入の健保様によっては対象外の場合があります。



あなたの健康が  
こども達の健康  
にもつながる

セルフケア期間ミッションクリア  
ミッション一覧 (3つすべてクリア)

- 1 「毎日のきろく」で体重を記録 (10回)
- 2 コンテンツの記事や動画を5つ以上みる
- 3 健診より体重・腹囲が-2kg-2cm減少  
※セルフケア期間3か月目に回答フォームをお送りいたします

詳しくは  
こちら



1人あたり500円を  
「こども食堂」へ寄付



※認定NPO法人 全国こども食堂支援センター「むすびえ」へ寄付いたします。