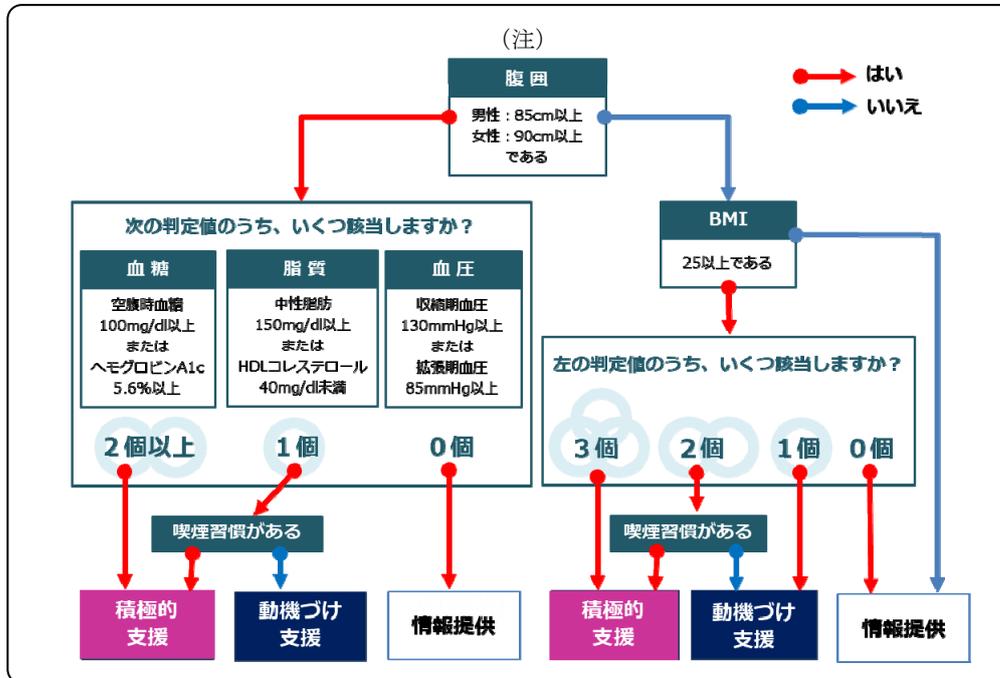


対象者の判定

特定健診の結果より、以下の基準に基づき、積極的支援／動機づけ支援レベルと判定された方が対象です。

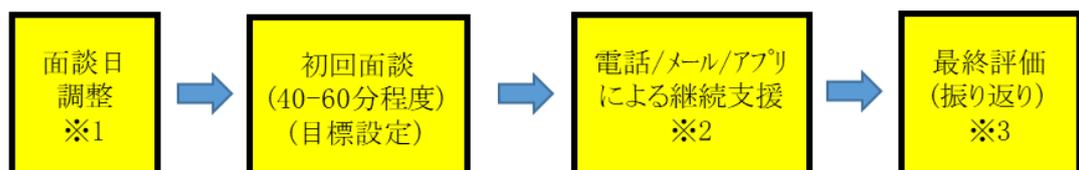
➤ 判定基準



(注) 内臓脂肪面積を測定したときは、腹囲の基準より内臓脂肪面積の測定が優先されます。



生活習慣改善プログラムの流れ



※1 サイトで予約、または
相談員による電話で調整

※2 支援の実施回数は、
積極的支援：4回
動機付け支援：1回

※3 評価は、開始から
3～5ヵ月後

- ▶ 初回面談は、以下のプランより選択できます。
各プランのプログラム詳細は、添付パンフをご参照ください。

<p style="text-align: center;">実施会社：株式会社バリューHR</p> <p style="text-align: center;">最新Fitbitを活用したWEB面談プラン</p>  <ul style="list-style-type: none"> ■ 面談の日時は、申込サイトで予約。 ■ Fitbitアプリでは、歩数・消費カロリー・睡眠・体重等のモニタリングが可能。 ■ Fitbit Inspire2を無償提供します。 プログラム終了後も引き続き、ご自身の健康管理のため、お使いください。 <p>【WEB面談について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 実施はwifi環境が望ましいです。＊wifi環境でない場合は1回の面談で約150～200MB程度のパケット通信料がかかります。 <p>【対面面談について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● お申し込みから約1か月程度で専門職よりお電話が入ります。 	<p style="text-align: center;">実施会社：SOMPOヘルスサポート株式会社</p> <p style="text-align: center;">対面面談の選択プラン</p>  <p style="text-align: right;">継続フォローは アプリor電話選択可能</p> <p>健康相談員からのアPOINTは 0120-559-870 から発信いたします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 面談の日時は、健康相談員よりお電話で調整します。 ※メールでの連絡・受付は行っておりません ■ 対面の場合は、自宅や勤務先の会議室、 その他 ご希望の場所で実施。 (新型コロナ感染防止を徹底します。) ■ アプリ支援は、コミュニケーションAI搭載のキャラクタが日常会話を通じて、保健指導します。
--	---

申込手続 < 申込期限：2022年5月20日 >

案内メールの本文に記載の URL、または、以下の二次元コードより、お申し込み下さい。

<https://valuehr-hcs.com/form/pub/vhr1300/sumitomocorp>



なお、申込期限を過ぎても申込が確認できない場合は、お勤め先の人事部署、又は、委託先の保健指導機関である㈱バリューHR／SOMPOヘルスサポート㈱よりご連絡させていただきますので、よろしくお願い致します。

以 上

①最新Fitbitを活用したWEB面談プラン

実施会社：株式会社バリューHR

特定保健指導のご案内

費用無料

- 初回面談はWEB面談で行うので安心してお受けいただけます
- Fitbitを活用したプログラムのため最新のFitbitを贈呈いたします。
- 継続支援はメールで行うので行います

Fitbit walking チャレンジ さあ歩き出そう！

※Fitbitはご自身のスマートフォンをご活用いただきます。
スマートフォンをお持ちでない方はお申込みできません。

住友商事健康保険組合

■ 特定保健指導プログラム

特典

特典 最新機種！

フィットビット インスパイア2

Fitbit INSPIRE 2 贈呈

(※チャレンジ終了後もそのままご自身でお使いください。)



↑ご予約はコチラ

※3ヶ月完了しない場合はご返却をいただく場合がございます。

【機能一部紹介】

- ・ 歩数測定
- ・ 心拍測定
- ・ 睡眠ログ
- ・ 運動（ラン・水泳・自転車など）



Fitbit
Inspire 2

※カラーをお選びいただけます



←商品紹介サイト

ご不明な点がございましたら、以下までお問い合わせください

株式会社バリューHR

03-6380-1317 (平日9:30~18:00)

【委託代行機関：No.91399048】

e-mail : tokutei@apap.jp

----- お手続き方法は中面をご覧ください。 -----

お申込方法

下記1から3までのステップで遠隔面談の予約を行い申込み完了。参加条件をご確認のうえ、予約をお願いします。

》 1 スマホ・PCで アクセス

①右コード
での予約



または、

②下記URLからの予約
<https://vhr-fitbit.resv.jp/>

上記の方法で【予約画面】に
アクセスして下さい。

》 2 オンラインで 日程選択



予約する

都合の良い日程を選択



【予約する】をクリック。
都合の良い日程を選択して下さい。

》 3 オンラインで 予約確定



最後に
送信！



必要事項を入力のうえ、
送信。
予約を確定して下さい。

【実施する場合の注意点】

- 自宅で実施する際は、wifi環境で実施してください。
- ※ wifi環境でない場合はパケット量（約200MB）の通信費がかかります。
- 自宅等の機密が保てる場所でお受けください。

【重要】以下、参加条件を必ずご確認のうえ、お申込みください

- ご自身のスマートフォンを持っています
- スマートフォンにFitbitアプリをダウンロードしていただきます
- 初回面談を必ず受けます（所要時間40分）
- 日々fitbitを装着します
- 原則、支援期間中にプログラムを終了することはできません
- 3か月後に実施結果を初回面談を担当する専門職に伝えます
- 医療機関等で運動に対する制限がありません

Fitbit walking チャレンジとは？

運動週間を身につけて頂き、3ヶ月間で目標体重に向けての減量にお取り組みいただくプログラムです。

3ヶ月間管理栄養士が応援いたしますので目標に向かって、無理のないペースで継続していきましょう。

遠隔面談（Web面談）で
受けた後、3か月間Fitbit
を着用する



Fitbitアプリで自分の行動を
モニタリング

Fitbitアプリでは、歩数・消費カロリー・睡眠・
体重等のモニタリングが可能です。自己管理に最適です。



専門職よりアプリ内で
継続的なアドバイスを
受けることができます



指導員も1ユーザーとしてグループに参加。



② 対面面談

特定保健指導のご案内

- 費用は健康保険組合が全額負担
- 初回面談の所要時間は30分～1時間程度
- 定期フォローの電話は約10分、ICTメールは1分※（※日々の記録が必要です。）

費用無料

対面面談でじっくり支援が受けられます

全国約1,600名の健康相談員（保健師・看護師・管理栄養士）があなたのサポートを行います。時間栄養学をベースに、あなたの健康診断の結果や生活習慣にあわせた内臓脂肪削減方法についてアドバイスいたします。 **※お申し込み後に、ご都合に合わせて、面談方法（対面 → 遠隔）の変更が可能です。**

実施の流れ

1 お電話します



健康相談員がお電話をさし上げます。ご都合の良い日時をご相談ください。

（土日祝の面談も可能）

2 初回面談の実施



お約束した日時に、面談を実施いたします。

対面面談：9時～18時

遠隔面談：9時～21時

3 定期フォロー ICTメールor電話



目標達成に向けたアドバイスなど、ご状況やお気持ちに寄り添ったサポートを行います。

※メールでの日程調整は裏面の保健指導マイページの登録が必要です。

健康相談員からの電話は、0120-559-870 から発信いたします。

健康診断の結果に応じ、「動機付け支援」と「積極的支援」の2通りのコースがあり、コースにより支援回数や支援期間が異なります。詳しくは下記をコースをご確認ください。

積極的支援 コース (5ヶ月)

初回面談

- ・今後のプログラムの説明
- ・健診結果の振り返り
- ・行動目標の設定

電話orメール (4回)

支援レポート

- ◆電話・メールフォロー
- ・行動目標に対する達成状況を確認
- ・アドバイス・情報提供

電話orメール

支援レポート



- ◆支援レポート
- ・電話フォローでお話した内容を手紙にて送付

動機付け支援 コース (3ヶ月)

初回面談

電話orメール

支援レポート

参加者様と弊社専門職を“つなぐ”保健指導マイページ

簡単登録

弊社専門職からの連絡先に携帯電話番号のご連携がある場合には、SMSにて事前に保健指導マイページ（WEBブラウザ上）のアカウント作成依頼のご案内をさせていただきます。

保健指導マイページでは、継続支援がICTメールで実施できたり、配布資料をPDFで閲覧できる等の様々な機能をご活用頂けるため、アカウントの事前作成をお願いいたします。

本人確認画面

本人確認のため、生年月日を西暦から8桁で入力してください。

カネ花名
ヤマト タケフ

生年月日 (例: 19790101)

保健指導マイページ

保健指導マイページ

マイページTOP

行動記録の入力

行動記録グラフ

情報レポート
※ 転回支援シート /
フォームバック

資料＆QA

お問い合わせ

毎日行動を記録しましょう

行動記録を入力する

行動記録グラフ
(これまで行動記録を掲載する)

支援スケジュール

支援内容	日程
オンラインセッション	2023/1/15 12:00
電話	2023/1/15 12:00
オンラインセッション	2023/1/15 12:00
電話	2023/1/15 12:00
オンラインセッション	2023/1/15 12:00
電話	2023/1/15 12:00

インフォメーション

- 2023.06/14 インフォメーション(継続作成)
- 2023.06/23 初診決定(アカウント作成)作成
- 2023.06/27 フォームバック作成

コミュニケーションボード

2023年11月24日

PW設定・携帯番号登録

パスワード 半角英数字8文字以上20文字以下

パスワード (確認用)

携帯電話番号 (SMSとしても利用)

SMS利用を許可します。

アカウント作成が完了すると自動的にログインします

メールでの日程調整



■ご希望の日時をご選択ください
候補①: 4月10日(火) 午後 1:30
候補②: 4月10日(火) 午前10:00

※日時が合わない場合は、希望日時を返信ください。

E-mail



希望日時を回答
(対象者様)

電話での日程調整



※メールでの面談日時調整や、メールでの継続支援を希望される場合は、保健指導マイページへの登録が必須となります。

新型コロナウイルス感染予防対策について

健康相談員は、厚生労働省の指針のもと新型コロナウイルス感染予防として下記の対策を実施しております。

- ① 健康相談員の検温実施 / ② 健康相談員のマスク着用 / ③ 可能な限り対象者様へマスク着用をお願い
- ④ 面談時は対象者様との一定の距離 / ⑤ 面談の事前確認時に、健康相談員より対象者様の体調確認

S O M P Oヘルスサポート株式会社

サポートセンター 0120-334-523

受付時間/9:00~17:00 (土日・祝日・年末年始除く)

事業実施に関する
お問い合わせ先
(委託先)

個人情報の取り扱いにつきましては十分注意のうえ、プライバシーの保護に留意してまいりますのでご安心ください。
委託機関はプライバシーマークの認証を取得し、個人情報について適切な管理をしています。