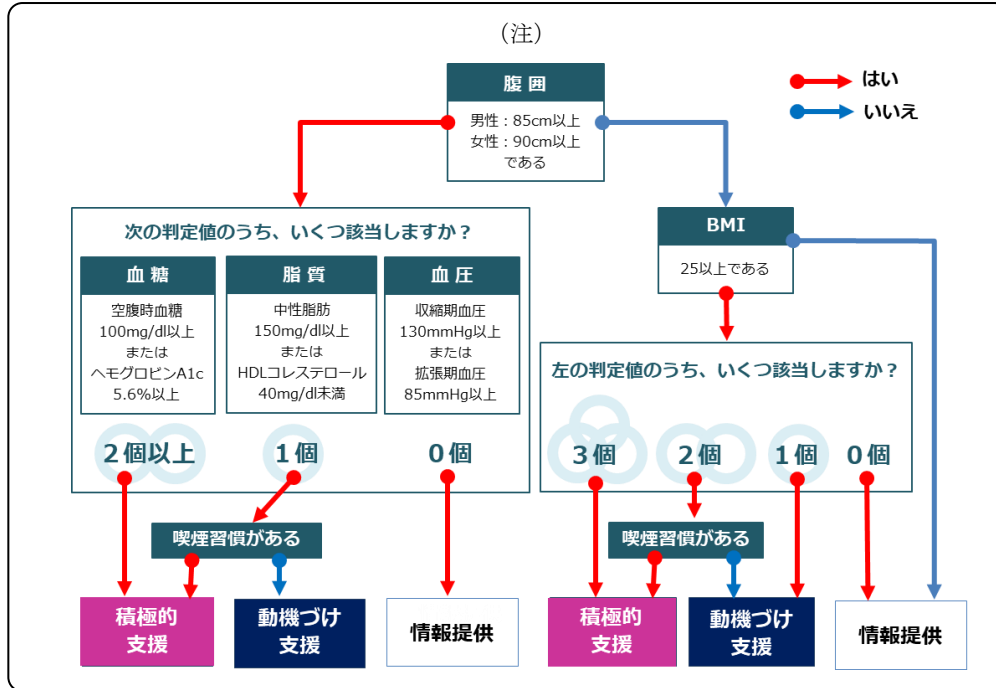


## 対象者の判定

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。

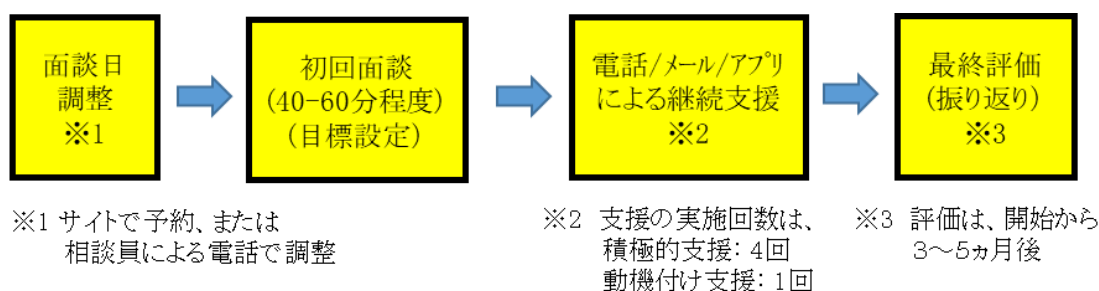
### ➤ 判定基準



(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



- 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、別紙リーフレットをご参照ください。

A

実施会社：株式会社バリューHR

最新Fitbitを活用したWEB面談プラン



Fitbit Inspire 2

- 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。

B

実施会社：東急スポーツオアシス

フィットネスクラブが提供するWEB面談プラン



自宅で  
遺伝子検査



生活習慣  
の指導



アプリで  
トレーニング



最終面談/  
メールで振返り

- 申込後、遺伝子検査キットをご自宅に送ります。
- 検査後、実施会社よりメールで、面談の日時を調整します。
- 遺伝子タイプにあった栄養指導サポート。
- WEBGYMアプリで1日5分の継続トレーニング。

C

実施会社：SOMPOヘルスサポート株式会社

対面面談プラン



健康相談員からのアPOINTは  
0120-559-870  
から発信いたします。

- 面談の日時は、健康相談員よりお電話かメールで調整します。
- 面談の場合は、自宅や勤務先の会議室、その他ご希望の場所で実施。  
(新型コロナウイルス感染防止を徹底します。)
- 定期フォローはICTメールor電話で実施。  
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。

**申込手続** < 申込期限：2022年9月20日 >

対象者には、当組合から個人宛にメールまたは郵送にてご案内します。  
案内メール本文に記載の以下の URL、または二次元コードより、お申し込み下さい。  
対象者としてご案内している人以外の方は、申し込みすることができません。

< 住友商事健康保険組合／生活習慣改善プログラム 申込サイト >

<https://vhrtokutei.com/form/pub/valuehr/sumisyou>



なお、申込期限を過ぎても申込が確認できない場合は、個別に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