

# A.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

- 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います

費用無料

## 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

■生活習慣改善プログラム

特典

**特典 最新機種！**

フィットビット インスパイヤ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。)

【機能一部紹介】

- ・歩数測定
- ・心拍測定
- ・睡眠ログ
- ・消費カロリー
- ・運動（ラン・水泳・自転車など）

※3ヶ月完了しない場合はご返却いただく場合がございます。



Fitbit  
Inspire 2

※カラーを3色からお選びいただけます  
・ブラック  
・ルナホワイト  
・ローズピンク

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 予約サイトを を開く

住友商事健康保険組合の特定保健指導

あなたの受けたいプランを選択して下さい

有難の認定済プログラム  
 認定済プログラムのほか  
 新プログラム選択

A Fitbitプログラム【株式会社ハ▼】  
Aを選択する

## 》 2 オンラインで 日程選択

Fitbitアプリの予約画面

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!

必要事項を入力の上、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ください、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。



# B.フィットネスクラブが提供するWEB面談プラン

実施会社:株式会社東急スポーツオアシス

- 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
- 管理栄養士・保健師によるWeb面談

費用無料

▶本プログラムは食事と運動支援に特化しています。



肥満遺伝子検査

+



トレーニングアプリ

+



オンライン面談  
(WEBGYMアプリから)

## ▶プログラムの流れ(90日)



簡単！遺伝子検査の実施  
WEBGYMアプリのダウンロード



オンライン初回面談  
日常生活をアドバイス



1日5分の継続  
トレーニング



(積極的)オンライン評価面談  
(動機付)メールにて振り返り

## ▶お申込み・面談登録の方法

1. 予約サイトで、「B.フィットネスクラブが提供するWEB面談プラン」を選択。
2. 必要事項の登録後、約1週間後に、遺伝子検査キットがご自宅に送られます。
3. 実施会社よりメール(※)で、面談予約の日時をご案内します。

※ メールは、[webgymtokuho@sportsoasis.jp](mailto:webgymtokuho@sportsoasis.jp) から発信します。

----- 各プログラムの詳細は中面をご覧ください。 -----



# プログラムの詳細

費用無料

あなたは「リンゴ型」？  
それとも「洋ナシ型」？

タイプに合わせた食事内容を  
管理栄養士・保健師がサポート！

肥満遺伝子  
検査

【検査結果でわかること！】4つの遺伝子型ダイエットタイプ



Genesis Healthcare

**糖質課題型** 日本人の分布21.6%

**特徴**

- ①糖質の代謝が苦手(糖質で太りやすい)
- ②お腹から太っていく
- ③内臓脂肪が溜まりやすい

**脂質課題型** 日本人の分布56.8%

**特徴**

- ①脂質の代謝が苦手(脂質で太りやすい)
- ②お尻や太ももなど、下半身が太りやすい
- ③皮下脂肪が溜まりやすい

**たんぱく質課題型** 日本人の分布16.9%

**特徴**

- ①たんぱく質の吸収が苦手(筋量が増えない)
- ②太りにくいですが、  
かかれ肥満になりやすい

**生活習慣課題型** 日本人の分布4.5%

**特徴**

- ①最も太りにくいタイプ
- ②太っている場合は、生活習慣に問題がある可能性が高い

※本検査は医療行為に該当しないものであり、検査結果は診断ではなく、医師の診断内容や処方箋を置き換えるものではありません。

## 自宅到着～結果報告までの流れ



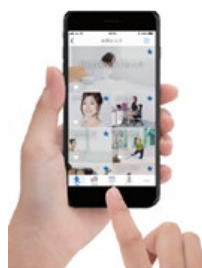
検査結果は、Webサイトで確認いただけます。  
その他レシピブックもご活用ください。  
遺伝子検査結果をもとに、  
体質に合った食事指導・運動指導  
を管理栄養士が行います。



【お願い】検査キットがご自宅に届きましたら、速やかに検体をご指定の宛先までご返送ください。  
※検査結果は約10日でメールにてお知らせいたします。

【12週間の運動プログラム！】1日5分程度の運動で習慣が身につく

WEBGYMアプリでスキマ時間にトレーニング！  
フィットネスクラブを持ち歩く。



自宅で



オフィスで



屋外で



通勤中に

WEBGYM  
アプリ

WEBGYM



運動を始めることに不安がある方は、かかりつけの医師にご相談ください。

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

株式会社東急スポーツオアシス

TEL: 0120-180-109(平日9:30~18:00)

【委託代行機関】No. 1321000083

mail: webgymtokuho@sportsoasis.jp

# C.対面面談プラン

実施会社：SOMPOヘルスサポート株式会社

- 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)

※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。

#### 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

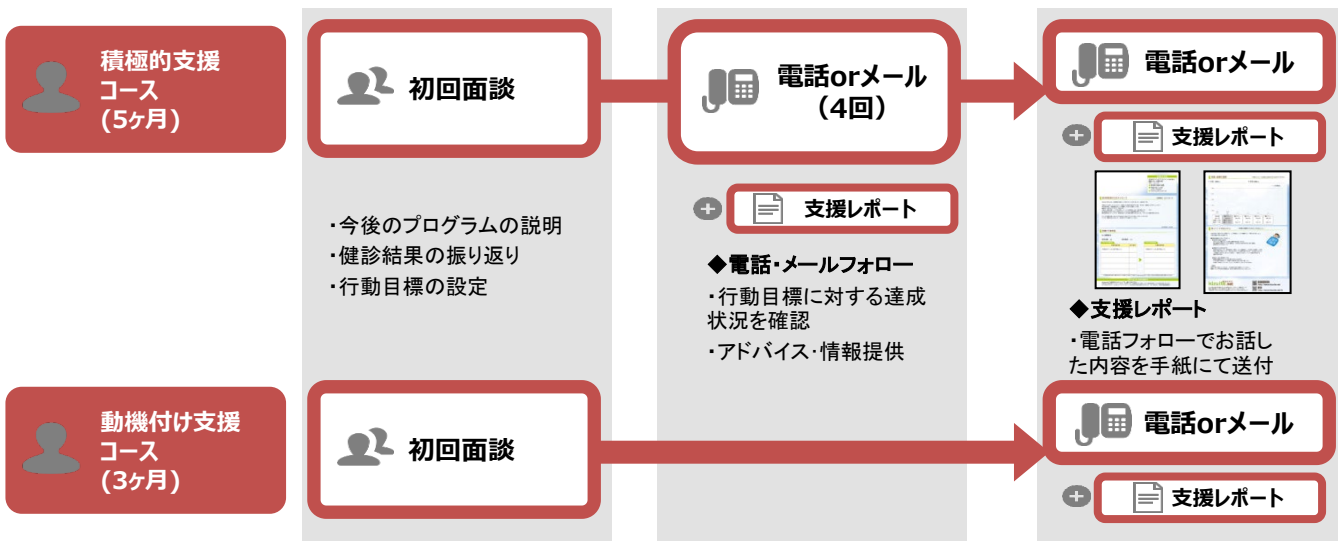
#### 3 定期フォロー ICTメールor電話



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。

**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。



# 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メールアドレスを提供いただいた場合は事前に保健指導マイページ（WEBブラウザ上）のアカウント登録依頼のご案内を提供いただいたメールアドレスに送信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、アカウントの事前登録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。

氏名  
マキダ タケウ

生年月日 (例: 19700101) \*

送信

## 保健指導マイページ

保健指導マイページ

今日の行動を記録しよう

支援スケジュール

支援方法	日程
オンライン	2021/1/11 12:00
オンライン	2021/1/11 12:00
電話	2021/1/11 02:00
電話	2021/1/11 12:00
電話	2021/1/11 12:00
電話	2021/1/11 02:00
電話	2021/1/11 02:00

インフォメーション

コミュニケーションボード

## 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)

パスワードを再入力してください。確認が合致しない場合は、パスワードを再入力してください。

プライバシーポリシーに同意します。

アカウント作成が完了すると自動的にログインします

パスワードを再入力してください

E-mailアドレス提供あり  
且つアカウント登録の方

アカウント未登録の方  
またはE-mailアドレス提供無しの方

メールでの日程調整

電話での日程調整



■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。返信いただけなかった場合は、電話での日程調整とさせていただきます。

E-mail



希望日時を回答  
(対象者様)



※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アカウント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のお願い
- 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)

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。

事業実施に関する  
お問い合わせ先  
(委託先)