

住友商事健康保険組合

特定保健指導 参加申込のご案内

あなたの健康を
サポートします！



健康診断の結果から、生活習慣病発生リスクの高い方に対して、お一人おひとりの健康状態に合わせた生活習慣を見直すためのサポート（特定保健指導）をします。費用は健康保険組合が負担いたします。特定保健指導は、生活習慣病を未然に防ぐチャンスです。この機会に是非、特定保健指導をお受け下さい。

本案内は、健診の結果「特定保健指導」が必要な方にお送りしています。
＜費用は全額健保にて補助します。自己負担はありません。＞

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 ヘルスケアサポート事業本部【委託代行機関：No.91399048】
Tel. 03-6380-1317（平日9:30-18:00） e-mail. tokutei@apap.jp

A Fitbitプログラム

費用無料

実施会社：株式会社バリューHR

Fitbit プログラム



フィットビットを使ってウォーキングプログラムにチャレンジ！
SNS機能もあり見ているだけで楽しく参加いただけます。
フィットビットはプログラム終了後もそのままご利用いただけます。

▶ Fitbit (フィットビット)でできること

毎日の歩数や
消費カロリーが分かる

睡眠の質を判定し
スコア化してくれる

累計歩数がたまると
記念バッジが手に入る

▶ プログラムの流れ



ご自身のペースでお取り組みいただける簡潔なプログラムです！

※ご自身の健診結果によってコースが異なります。3か月間で最大でも5回の報告となります。

※Fitbit本体は初回面談前にお届け予定です。

※Fitbit利用にはご自身のスマートフォンにFitbitのアプリケーションをダウンロードする必要があります。

WEB面談

Zoomでお受けいただけます。スマートフォン・タブレット使用の場合はアプリのダウンロードが必要です。
PCの場合はURLよりアクセス下さい。

B フォーミュラ食 プログラム

費用無料

実施会社：株式会社バリューHR



▶ フォーミュラ食(マイクロダイエット)で期待できること

2週間で
1.5kg減量

必要な栄養素が
食事でもとれる

おいしいから
続けられる

▶ プログラムの流れ



1日1食、2週間置き換える無理のないプログラムです!

※ご自身の健診結果によってコースが異なります。

3か月間で最大でも5回の報告となります。

※フォーミュラ食は初回面談後おおよそ1週間弱でお届け予定です

WEB面談

Zoomでお受けいただけます。スマートフォン・タブレット使用の場合はアプリのダウンロードが必要です。
PCの場合はURLよりアクセス下さい。

C

運動主導型 特定保健指導プログラム

費用無料

実施会社：株式会社イーウェルヘルスケアサービス

スポーツクラブ監修!

ダイエットタイプ × 効率的な運動指導



▶ プログラムの特徴

- ① 簡単! 「**遺伝子検査**」であなたの遺伝子型ダイエットタイプがわかる!
- ② 遺伝子型ダイエットタイプに基づいた栄養指導サポート(1回)
- ③ 運動指導アプリ「**WEBGYM**」サービス**利用無料!**
- ④ 専門職によるオンラインサポート(積極的支援2回・動機付け支援1回)

▶ プログラムの流れ



遺伝子検査でわかる
「遺伝子型ダイエットタイプ」

- リンゴ型 → 糖質で太りやすいタイプ
- 洋なし型 → 脂質で太りやすいタイプ
- バナナ型 → 筋肉がつきにくいタイプ
- アダム・イヴ型 → 生活習慣に問題あり?タイプ



WEBGYMアプリ
【3ヶ月の運動プログラム!】
1日5分程度の運動習慣が身につく

- ・ 場所、時間を選ばずに、運動することが可能
- ・ 筋トレやストレッチ、YOGAやダンスなど
1,500種類のメニューがあなたを楽しませます
- ・ スキマ時間で運動習慣を生活の一部へ

D 対面面談プログラム

費用無料

実施会社：SOMPOヘルスサポート株式会社

リアル対面面談

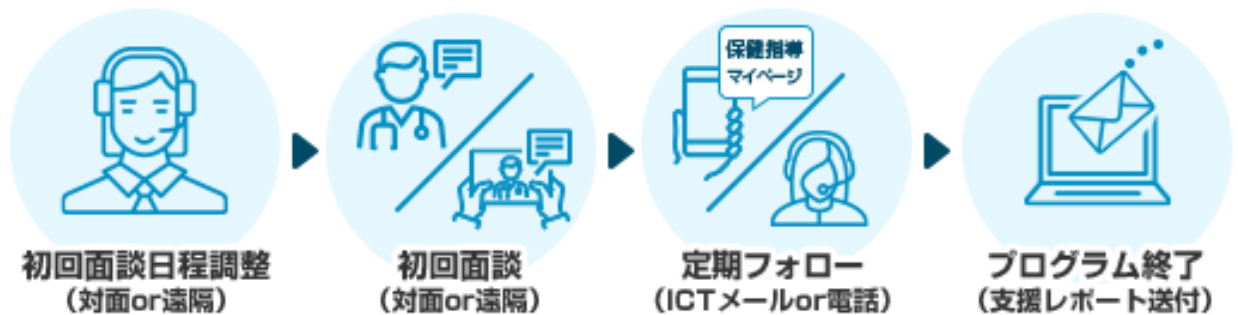
全国約1,600名の健康相談員が行うリアルな対面面談プログラムです。



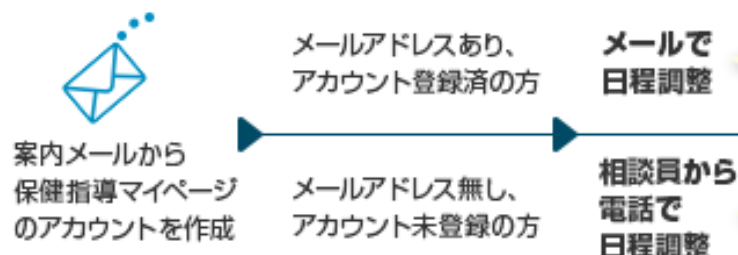
▶ プログラムの特徴

健康相談員が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てアドバイス。リニューアルした「保健指導マイページ」で、面談の日程調整を電話とメールで行えるようになりました。

▶ プログラムの流れ



日程調整は以下の方法があります。



メールアドレス

@mypage-kizuite.com

SMS表示番号 (送信元)

SoftBank以外: 0120-334-523

SoftBank: 251006

健康相談員からの発信番号

0120-559-870

※予約後もしご都合に合わせて、面談方法(対面⇄遠隔)の変更が可能です。

※「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が異なります。

※定期フォローの電話は約10分です。

お申込方法

STEP
1

スマホ等で
アクセス
二次元バーコード
から専用サイトへ



左のバーコードが読み込めない場合は、
下記のURLよりアクセスしてください。

<https://vhrtokutei.com/form/pub/valuehr/sumisyou2023>

STEP
2

プログラムの選択
4つのプログラムから
いずれかを選択して「次へ」



STEP
3

登録フォームにて
お申込み
必要事項を入力

A : Fitbitプログラム
B : フォーミュラ食プログラム ▶ そのまま予約画面へと移ります
ので、ご予約をお取りください

C : 運動主導型特定保健指導プログラム
D : 対面選択プログラム ▶ 各指導機関から
連絡があります。
(最長1.5か月)

【プログラムお申込・実施の際のご注意】

- ご自宅で実施する際はwifi環境で実施してください。※wifi環境でない場合は通信費がかかります。
- お申込はお1人様につき1つのプログラムとなります。(2つ以上のプログラムには申し込みません。)

【参考】特定保健指導の対象者基準

特定保健指導は下記項目によって判定されます。

