

# 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. 03-5944-0920（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！**

※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!**

### 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 はかるだけ体組成計 プログラム

費用無料

実施会社：株式会社バリューHR



管理栄養士による3か月間のサポート。  
体重だけでなく体脂肪率や筋肉量の変動に着目し、食事バランスをご提案！  
届いたタニタ体組成計はプログラム終了後もそのままご利用いただけます。

## ▶ タニタ体組成計でできること

### 測定項目

- ・体重・体脂肪率・筋肉量
- ・推定骨量・内臓脂肪レベル
- ・基礎代謝量・体内年齢

測定結果はBluetoothで  
専用アプリに即時反映  
(5人まで登録可能)

記録データはグラフ表示！  
変化が一目でわかり、目標までの  
モチベーションもアップ

## ▶ プログラムの流れ



**体組成計でご自身の体について確認しながら取り組む  
プログラムです！**

※ご自身のスマートフォンにタニタヘルスリンク提供のアプリをダウンロードすることで  
測定項目を確認いただけます

### 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。



# D

# 遺伝子検査付 運動主導型プログラム

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



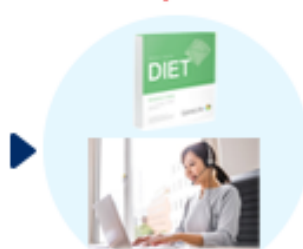
## ▶ プログラムの特徴

- 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



WEB予約



遺伝子検査

- ・アプリのダウンロード
- ・検査結果をもとに面談



アプリで管理!

- ・オンラインサポート
- ・1日5分のトレーニング



プログラム終了

- (積極的) オンライン面談
- (動機付) メールにて振り返り

3ヶ月支援



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

# E WEB・対面選択 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

対面か遠隔（ICT）で  
面談支援を  
お選びいただけます。

全国トップクラスの実績！



## ▶ 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合わせてアドバイス。面談の日程調整は電話かメールで行います。継続支援は原則、ICTメール支援となります。（入力時間1～2分程度。電話支援もご選択可能です。）

## ▶ プログラムの流れ



※初回面談は対面（9時～18時）と遠隔（9時～21時）から選択できます。  
※相談員からのご連絡前に保健指導マイページのアカウント登録作成依頼の連絡がSMS/メールにて送信されますので、ご登録をお願いします。  
（ご登録がない場合、メールでの日程調整を行うことができないため、電話での調整となります。）

- ・予約後もご都合に合わせて、面談方法の変更（対面⇔遠隔）が可能です。
- ・何かを強制するのではなく、参加者様に寄り添った個別性が高く継続性のある支援をご提供いたします。
- ・全国規模でトップクラスの実績を誇り、経験豊富な相談員が多数在籍しております。

# 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/sumisyou2024v>

STEP  
2

プログラムの選択

5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  
C : はかるだけ体組成計プログラム

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

D : 運動主導型特定保健指導プログラム  
E : WEB・対面選択プログラム

各指導機関から  
連絡があります。

## 【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めません。)

## 【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。

