

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。

特典

特典

フィットビット

Fitbit 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

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

有償の特定保健指導
 無償の特定保健指導

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考案したWEB面談プラン

実施会社:株式会社イーウェルヘルスケアサービス (旧実施会社: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

株式会社東急スポーツオアシスは、2023年3月31日付で(株)イーウェルヘルスケアサービスに特定保健指導事業を移管いたしました。(保健指導内容に変更はございません。)

▶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

(初めての方が対象となります。2年目はございません)

+



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考案した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、事前準備・面談予約の日時をご案内します。

※ メールは、 tokuho@ewel-hcs.co.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%	脂質課題型 日本人の分布56.8%
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	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%	生活習慣課題型 日本人の分布4.5%
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	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



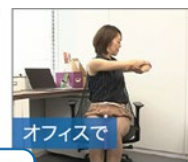
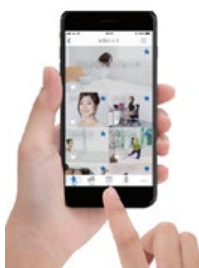
検査結果は、Webサイトでご確認いただけます。
その他レシピブックもご活用ください。
遺伝子検査結果をもとに、
体質に合った食事指導・運動指導
を管理栄養士が行います。



【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。



WEBGYM
アプリ

WEBGYM
ご紹介サイト(QR)



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

株式会社イーウェルヘルスケアサービス 【委託代行機関：No.132220005】

✉ tokuho@ewel-hcs.co.jp TEL: 0120-109-180(平日10:00~17:00)

※上記QRコードから
お問合せフォームに入れます。

株式会社東急スポーツオアシスは、2023年3月31日付で(株)イーウェルヘルスケアサービスに特定保健指導事業を移管いたしました。

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（対面面談でじっくりと支援を受けられます）
- 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

こんなことを感じたことはありませんか？

- 直近の健診結果を把握していない
- 健診結果の何が悪いかわからない
- 体重計にしばらくのついていない
- 運動不足を感じている
- 健康的な生活は自分には無理
- 身体のために何をしたら良いかわからない

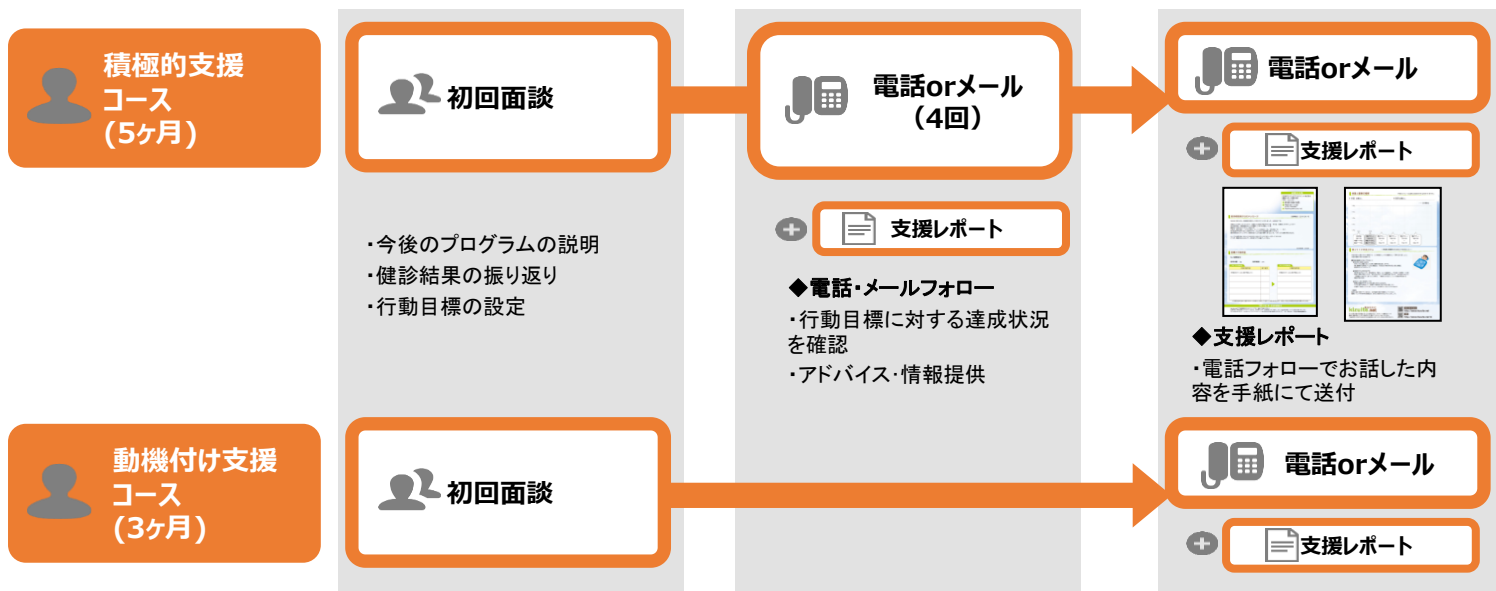
チェックが入った方もそうでない方も

国家資格を持った専門職が、健康に関するお悩みにお答えします。

全国約1,500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。

対面面談でじっくり支援が受けられます

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。



すでに健康管理を始めている方も、そうでない方も 国家資格を持った専門職に相談できるチャンスです！

保健指導の流れ

健康相談員（専門職）よりお電話します。



健康相談員からの電話は、
0120-559-870
から発信いたします。



保健指導マイページ
アカウント登録依頼が届いたら

本プランのお申込み時に登録されたメールアドレス宛にご案内する、保健指導マイページへのアカウント登録をいただいた方は、メールでの日程調整が可能です。

日程調整

対面面談

※お申し込み後にZOOMによる面談へ変更することも可能です。

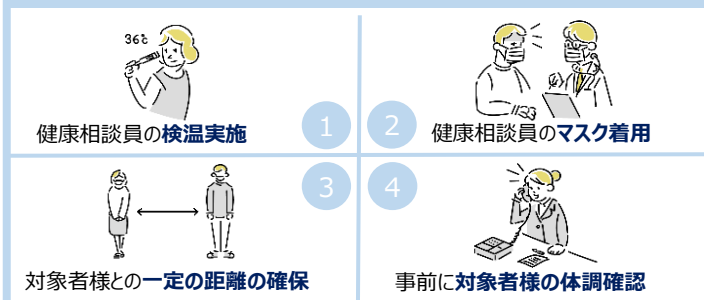
ここがポイント！

- ・ コロナ感染予防対策で安全
- ・ プライバシーも守られるので安心

面談時間

平日・土日祝：9時～18時

保健指導での感染予防対策



※面談時には、プライバシー確保のため、個人情報を守る会議室の確保をお願いしております。

保健指導マイページ

保健指導マイページ



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で閲覧できる等様々な機能をご活用頂けるため、ぜひアカウント登録をお願いいたします。

電話もしくはWEBメールでのサポートを行います。

保健指導マイページで簡単・便利！

※詳細は初回面談の時に、相談員にお尋ねください。登録方法をご案内します。



WEBで
継続支援が完結



アドバイスレポート
の閲覧



体重や
取り組みの記録



取り組みに役立つ
リーフレットの閲覧

継続支援

事業実施に関する
お問い合わせ先
(委託先)

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・年末年始を除く）

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。