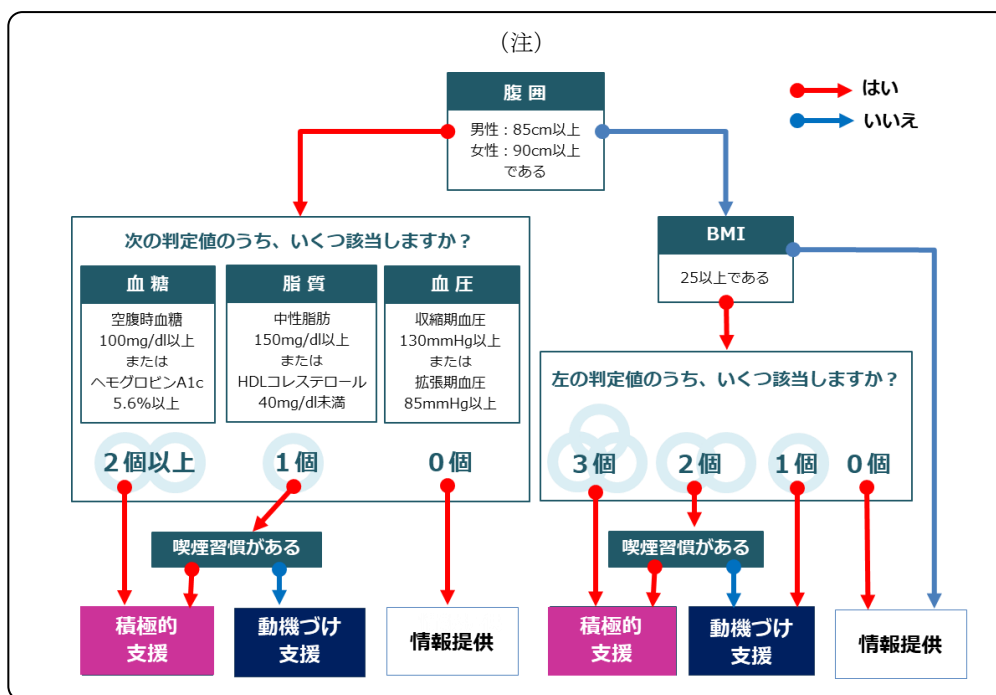


対象者の判定

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。

※法で定める特定保健指導の判定基準で、「積極的支援」はメタボが強く疑われるレベルで、「動機づけ支援」はメタボ予備軍。「情報提供」は対象外。

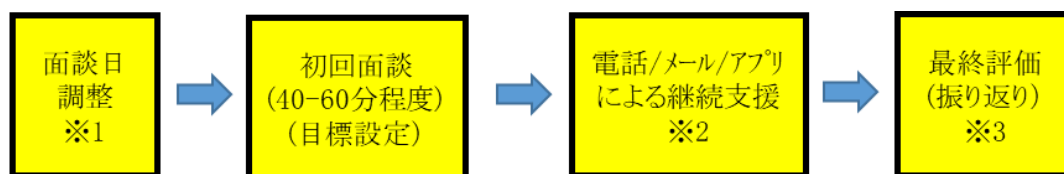
➤ 判定基準



(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



※1 サイトで予約、または相談員による電話で調整

※2 支援の実施回数は、積極的支援：4回、動機づけ支援：1回

※3 評価は、開始から3～5ヵ月後

- ▶ 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 Fitbitプログラム
実施会社：株式会社バリューHR
Fitbit 贈呈
費用無料
歩数、心拍数、睡眠の質、消費カロリー、脂肪燃焼活動
Fitbitを使ってウォーキングプログラムにチャレンジ！
SNS機能で仲間と一緒に楽しく運動習慣を身につけられる！
Fitbitはプログラム終了後もそのまま利用いただけます。

B フォーミュラ食プログラム
実施会社：株式会社バリューHR
マイクロダイエット 贈呈
費用無料
参加者には「マイクロダイエットバスタ&リゾット」を
2週間分 ご提供します！！
※内容はバスタ(トマト・カニカマ・チーズ)・リゾット(カレー・チーズ)など

C 運動主導型 特定保健指導プログラム
実施会社：株式会社イールヘルスケアサービス (旧社名：東急スポーツオアシス) 費用無料
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
Diet 遺伝子検査 WEBGYM 運動指導アプリ [WEBGYM] サービス利用無料！
▶ 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)

D 対面面談プログラム
実施会社：SOMPOヘルスサポート株式会社 費用無料
リアル対面面談
全国約1600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。

申込手続 < 申込期限：2024年1月31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/sumisyou2023>



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。

< 申込サイトに関するお問い合わせ先 >

㈱バリューHR

Tel. : 03-6380-1317 (平日 9:30~18:00) e-mail : tokutei@apap.jp

以上