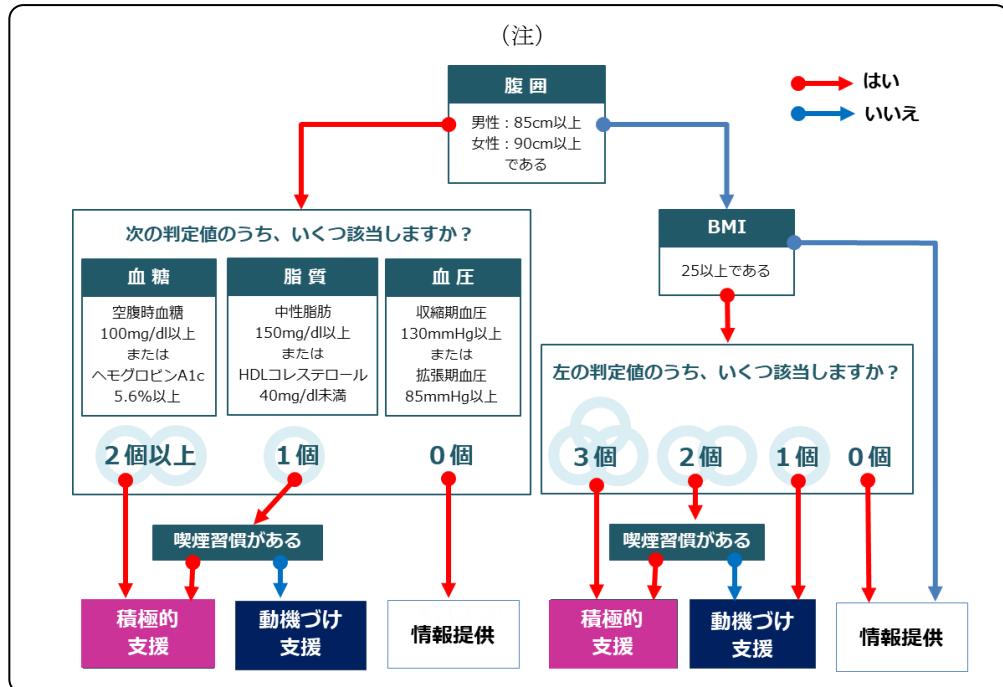


対象者の判定

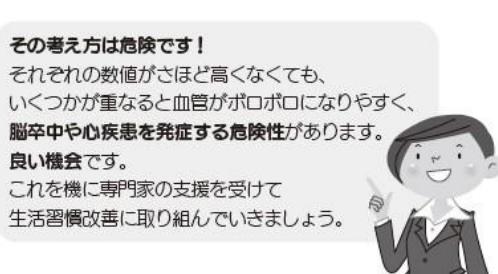
特定健診の結果より、以下の基準に基づき、積極的支援／動機づけ支援レベルと判定された方が対象です。

※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。

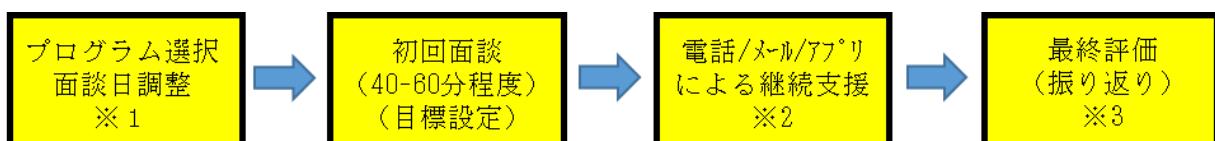
▶ 判定基準



(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、または相談員と電話で調整

※2 支援の実施回数は支援レベルやプランによって異なります。

※3 評価は、開始から3~5カ月後

- 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:株式会社パリューHR

Fitbit 贈呈
費用無料

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そのままご利用いただけます。

B **フォーミュラ食 プログラム**
実施会社:株式会社パリューHR

マイクロダイエット 贈呈
費用無料

マイクロダイエット
参加者には“マイクロダイエット(スタジオ)”を
2週間分ご提供します!!
※内容はバスク(トマト・カルボナーラ)リゾット(カレー・チーズ)など

C **はかるだけ 体組成計プログラム**
実施会社:株式会社パリューHR

体組成計 贈呈
費用無料

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。

D **おうちで参加 YOGAプログラム**
実施会社:株式会社パリューHR

オンラインヨガ 3ヶ月無料
費用無料

SOULFUL YOGA
LAVA 穂
初心者から楽しめる多様なレッスン!

E **血糖トレンド×カロミル プログラム**
実施会社:みるたす株式会社

血糖トレンド レポート
プレゼント!
費用無料!

血糖トレンドの「見える化」で、
健康な未来への一歩を踏み出そう!

F **腸活×カロミル プログラム**
実施会社:みるたす株式会社

腸内フローラ検査キット
(マイキンゾーPro)
プレゼント!
費用無料!

仕事のパフォーマンス、腸がカギだった。
デキる人の新常識。

申込手続 <申込期限: 2026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/sumisyou2025h>



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、よろしくお願いします。

<申込サイトに関するお問い合わせ先>

株式会社パリューHR

Tel. : 03-5944-0920 (平日 9:30~18:00) e-mail : tokutei@apap.jp

以上