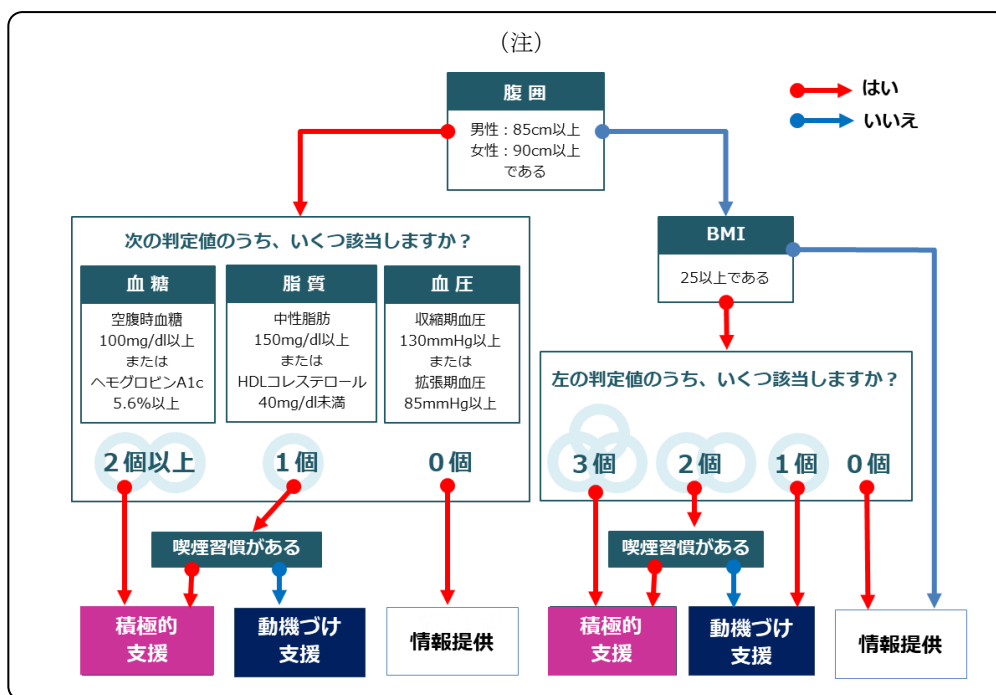


対象者の判定

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。

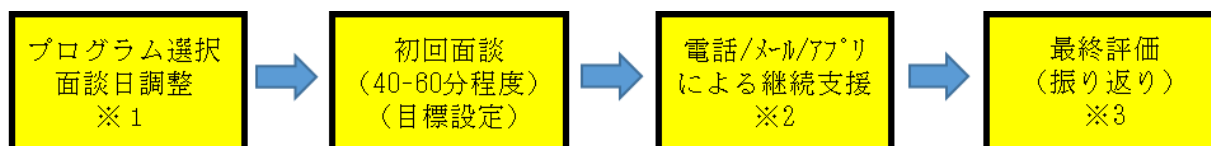
➤ 判定基準



(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。

The image displays six promotional cards for health programs, arranged in a 3x2 grid. Each card features a title, a brief description, and a list of benefits or features. The cards are:

- A Fitbitプログラム**: Includes a Fitbit device, step counting, heart rate monitoring, sleep quality, calorie burn, and fat burn activity. Offered by 株式会社バリューHR.
- B フォーミュラ食プログラム**: Focuses on nutrition with a 'MICRODIET' component. Includes a 'マイクログライエット' (Microdiet) gift. Offered by 株式会社バリューHR.
- C はかるだけ 体組成計プログラム**: Uses a body composition scale to monitor body fat percentage, muscle mass, bone mineral density, body age, and bone mass. Offered by 株式会社バリューHR.
- D おうちで参加 YOGAプログラム**: Home yoga sessions. Includes an 'オンラインヨガ 3ヶ月無料' (3-month free online yoga) offer. Offered by 株式会社バリューHR.
- E 血糖トレンド×カロミルプログラム**: Focuses on blood sugar trends and Caromil. Includes a '血糖トレンドレポート' (Blood sugar trend report) gift. Offered by みるたす株式会社.
- F 腸活×カロミルプログラム**: Focuses on gut health and Caromil. Includes a '腸内フローラ検査キット (マイクンソーPro) プレゼント!' (Gut flora test kit gift). Offered by みるたす株式会社.

申込手続 < 申込期限 : 2026 年 5 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://> [Redacted URL]



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、よろしく申し上げます。

< 申込サイトに関するお問い合わせ先 >

(株)バリューHR

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