特定保健指導を受けないなんてもったいない！

健康のプロが無料でサポート

自分だけでなく大切な人のためにも受けましょう！

●特定保健指導ってなに？

職場での定期健康診査や支部が実施している人間ドックを受診した結果、メタボリックシンドロームの危険があり、心臓病や脳卒中などの重大な病気を発症するリスクが高い人を対象に、専門家が生活習慣の改善を無料でサポートします。



利用方法

組合員の方

原則、実施機関である「SOMPOヘルスサポート㈱」か「㈱ベネフィット・ワン」のどちらかを選択いただきます。SOMPOヘルスサポート㈱を選択された場合は、所属所を通じて電話連絡が入ります。㈱ベネフィット・ワンを選択された場合は、申込時に登録されたメールアドレス宛に、連絡が入ります。いずれも連絡が入り次第、受診日程を相談の上、受診してください。詳細は別途所属所へ通知します。

被扶養者の方

健診機関で受診いただきます。順次、特定保健指導利用券をご自宅に送付します。保健指導実施機関に、事前に予約の上、当日は「特定保健指導利用券」と「マイナ保険証等」を持って受診してください。

現職組合員の特定保健指導の流れ

1 実施機関を選ぶ

案内文が所属所を通じて届きます。
ご自身が受ける実施機関を選びましょう。

- SOMPOヘルスサポート㈱
- ㈱ベネフィット・ワン R8～NEW

※㈱ベネフィット・ワンを選ばれる場合は、公立学校共済組合京都支部HPからのお申し込みが必要です。

お申し込みはこちらから

※SOMPOヘルスサポート㈱を選ばれる場合は、所属所を通じて、ご本人へ電話が入ります。

2 保健指導を受ける

実施機関と日程調整を行い、所属所内やICTを利用した遠隔面談等で保健指導を受けましょう。

専門家による生活習慣改善サポート

- 栄養指導
- 生活指導
- 運動指導

～

3カ月以上

3 生活習慣改善 ↓ メタボ改善



実施機関をご紹介

SOMPOヘルスサポート

特定保健指導のご案内

3ヵ月で体重-2kg/腹囲-2cm を目指す
カラダ改善サポートプログラム

減量や生活習慣の改善でこんないいことが？！



カラダが軽くなり
階段がラクに！



集中力と仕事の
パフォーマンスの向上



睡眠の質が向上し
より良い目覚めに

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

今年はここが違う！ その1

健康管理アプリ『カロミル』が
目標達成をサポート



プレミアムプラン機能(通常480円/月)が
90日間すべて無料！

ここがすごい！
1 カメラロールの「食事」と「パイタル」画像だけを自動解析できる



ここがすごい！
2 AIで3か月後の体重予測ができる

解析結果から選択するだけ！

初回面談でご案内する専用の二次元コードから
アクセスし、カロミルアプリをダウンロード・登録する
だけで簡単に利用開始できます。

今年はここが違う！ その2

あなたの性格(パーソナリティ)に
合わせた保健指導 ※特許出願中

これまでのプログラムに比べ、
3割増の減量効果※が実証されました！(当社比)
※腹囲2cm以上減 かつ 体重2kg以上減



これならできる！
続けられる！



<プログラムの流れ>

ステップ1
初回面談時、
ご自身の性格について簡単な質問に答える

ステップ2
統計分析を活用し、あなたの性格に合った
保健指導を実施



あなたの性格の特徴に合わせて
「これならできる！」をサポート！

選ばれた貴方に寄り添う 特定保健指導

専門家が優しく
貴方に寄り添います。

特定保健指導という言葉に、難しそうな印象を持つかもしれません。
実際には、貴方のやる気やライフスタイルに応じた『出来ること』に、相談員が優先度を合わせてサポートします。
適切な習慣改善で、すぐに実感できるメリットも多数あります。

面談は 無料



参加者の声

担当者さんの話の聞き出し方や動機づけが上手でした。



体重を減らすロジックの説明がとてもわかりやすかったです。



代謝が変わるのが自分でもわかり、ワクワクしました。



自分なりの達成感を感じています。ヒアリングのおかげです。



早く訪れる健康以外のメリット（サポートによる即効性）



集中力と仕事の
パフォーマンスの向上

適切な生活習慣で集中力やエネルギーが高まり、仕事の効率も向上します。



肌の改善と
ファッションの幅が広がる

健康的な食事で肌が改善し、自信を持ってファッションを楽しめます。



より良い睡眠の質

生活習慣の改善で質の良い睡眠が得られます。

株式会社ベネフィット・ワン
選べるグッズ活用プログラム

無料

好きなグッズを選んで、楽しく・無理なく健康づくりをサポート！

16,000人以上が 減量成功！

※2026年3月末時点となります。
※本コース開始時と終了時とで体重が減少（自己申告）した方の実績です。

「5つのグッズ」から「1つ」をお選びいただけるプログラム！

運動系

スマートウォッチ



睡眠・歩数・消費カロリーなどを
手軽に記録！健康管理をサポート！

コンパクトバイク（サイクルン）



自宅で手軽に有酸素運動！
無理なく続けられるコンパクト設計！

食事系

ノンフライヤー



油を使わずヘルシー調理！
簡単・おいしいレシピ付き！

完全メシ（冷凍5食）



おいしくて栄養バランス◎！
カロリー・栄養をしっかりサポート！

糖質カットご飯メーカー＋食器プレート



ご飯の糖質をカット！
食器プレートで食生活バランスもUP！

特定保健指導の流れ

積極的支援

初回面談（計画立案） → グッズ選択 → 1か月目（継続支援①・継続支援②） → 2か月目（継続支援③・継続支援④） → 3か月目（継続支援⑤ 最終評価）

動機付け支援

初回面談（計画立案） → グッズ選択 → 1か月目（継続支援①） → 2か月目（継続支援②） → 3か月目（最終評価）

※継続支援では、食事・運動・生活習慣の改善に向けたサポートを行います。

ご注意事項

- 画像はイメージです。
- 初回面談時にグッズをご選択いただき、初回面談後に発送となります。
- 色の選択はできません。
- グッズはおひとつお選びいただけます。

お問い合わせ先：厚生貸付係　075-414-5807