



SOMPOヘルスサポート

特定保健指導の

ご案内

5人中3人の方が

減量に
成功しています。



保健指導プログラムの特徴



選べる面談方式
(遠隔面談・対面面談)



電話やメッセージで
国家資格をもった
専門職がアドバイス



WEBを活用すれば
継続支援は
記録するだけ



自分のペースで
「やりたいこと」から
取り組める



30～1時間の
すきま時間で
面談参加が可能

保健指導マイページ

WEBを活用すれば、継続支援は記録するだけ



取り組みの記録



体重・胸囲・体脂肪



歩数・血圧

プログラムの流れ

STEP1 初回面談の日程調整 健康相談員から電話が入ります。

相談員発信番号：☎ 0120-559-870

SOMPOヘルスサポートから所属先に電話があります。

ご自身の携帯電話への架電を希望する場合はSOMPOヘルスサポート（0120-334-523）までご連絡ください。

STEP2 面談実施 健診結果の振り返り／今後のプログラムの説明／行動目標の設定等をお話しします。

STEP3 メールを経由したWEBまたは電話による継続フォロー

支援コースについて

支援コース	初回面談	継続支援					
		1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月
積極的支援	 または 	 	 	 	最短3か月で終了可能 健診時より体重2kgかつ腹囲2cm以上の減少で支援終了      		
動機付け支援				 			

取組み目標の達成状況によって支援期間は3～6か月で変動します。



対面面談



WEB面談



メールで届くICT支援



電話支援

初回面談は対面または遠隔面談（zoom）をご選択いただけます。
詳しくは遠隔面談ガイドをご確認ください。

遠隔面談ガイド（zoom）https://sompohelthsupport.s3-ap-northeast-1.amazonaws.com/Guide_Zoom.pdf



事業実施に関するお問い合わせ先（委託先）



SOMPOヘルスサポート サポートセンター **0120-334-523**

受付時間：9:00～17:00（土日・祝日・年末年始除く）

SOMPOヘルスサポート株式会社

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。