

# 2026年度 特定保健指導プラン一覧

| プラン                                                                                      | 面談ツール       | 期間                    | 対応日時                  | 特徴                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A</b> 最短・最速! 在宅リモートプラン<br>実施会社: 株式会社バリューHR<br>費用無料                                    | Zoom        | 3ヵ月                   | 平日・土<br>10時~17時       | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 簡単栄養検査付き</li><li>・ 最短2週間後から面談可</li></ul>            |
| <b>B</b> 初めてでも安心!<br>プロにお任せオンラインサポートプラン<br>実施会社: 株式会社エス・エム・エス<br>費用無料                    | 専用アプリ       | 3ヵ月                   | 平日・土<br>9時~19時 (時間外可) | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 40以上の観点から完全個別化の提案</li><li>・ チャット支援で継続しやすい</li></ul> |
| <b>C</b> 食事管理アプリ付き<br>対面面談プラン<br>実施会社: SOMPOヘルスサポート株式会社<br>費用無料                          | 対面<br>(遠隔可) | 積極的: 5ヵ月<br>動機付け: 3ヵ月 | 土日祝含む<br>9~17時        | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 全国どこでも対面可能</li><li>・ AI食事管理アプリ1ヵ月無料</li></ul>       |
| <b>D</b> 忙しい方でも続けやすい・成果が出やすい<br>PepUp保健指導プラン<br>実施会社: 株式会社JMDC<br>費用無料                   | Teams       | 3ヵ月                   | 平日9~19時<br>土日祝10~18時  | <ul style="list-style-type: none"><li>・ Pepポイントが貯まる<br/>(PayPayやAmazonギフト交換可)</li></ul>     |
| <b>E</b> ベースブレッド/LEAN BODY<br>特典付きプラン<br>実施会社: 株式会社エス・エム・エス<br>費用無料                      | 専用アプリ       | 3ヵ月                   | 平日・土<br>9時~19時 (時間外可) | <ul style="list-style-type: none"><li>・ ベースブレッド(12袋)またはフィットネス動画(3ヵ月)が貰える</li></ul>          |
| <b>F</b> はかるだけ<br>体組成計プログラム<br>実施会社: 株式会社バリューHR<br>自己負担<br>5,000円<br>※申込後にお支払い<br>いただきます | Zoom        | 3ヵ月                   | 平日・土<br>10時~17時       | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 届いた体組成計はプログラム終了後そのまま貰える</li></ul>                   |