参加無料 メタボ予備群プログラムのご案内

Step 1 コース選択の紹介

スマートホンでの参加が可能
- NO → d：対面・遠隔コース
- YES → 運動中心で取り組みたい
  - YES → c：LEANBODYコース
  - NO → 健診結果やお悩みに合ったサポートを受けたい
    - YES → a：お悩み別コース
    - NO → 女性の体に合ったサポートを受けたい
      - YES → b：女性向けコース
      - NO → a：お悩み別コース

a：お悩み別コース

◆SMS

快眠・肝機能アップ・健診数値の改善など、お悩みに合わせたサポートが受けられるコース。気になるお悩みがある方や、まずは食事から改善したい方におすすめのコース。

b：女性向けコース

◆SMS

女性ホルモンの変化や女性特有の不調やお悩みに合わせたサポートが受けられるコース。ご自身で取り組まれている方にもおすすめのコース。

c：LEANBODYコース

◆SMS

サポート期間中「LEAN BODY」(※)を無料で視聴可能なコース。食事サポートは既に経験がある方、ジムはハードル高いけど運動に取り組んでみたい方へおすすめのコース。

(※)オンラインフィットネスコンテンツ

d：対面・遠隔コース

SOMPOヘルスサポート

食事・運動の両面から、明日からでもすぐに開始できる、個々の参加者様に合った改善行動をご提案。
初回面談は対面か遠隔か選択可能で、面談後もお電話で手厚くサポート。

Step 2 申込み

ご案内のQRコードまたはURLよりお申込みください。

Step 3 面談予約

選択コースにより、案内のお電話またはメールが届きます。ご確認の上、面談実施日調整をお願いいたします。

SMS　予約可能日時　8時開始～20時終了（平日・土・日・祝）※大型連休を除く

SOMPO　申込から約3週間後、お電話で日程調整を行います。　※お電話は0120-559-870より発信します。

予約可能日時　対面の場合　9時開始～18時終了（平日・土・日・祝）
遠隔の場合　9時開始～21時終了（平日・土・日・祝）

Step 4 プログラム開始

SMS
- 積極的支援(*1)初回面談(約40分) ➡ 週1回3ヶ月間チャットによるサポート（10回）
- 動機付け支援(*1)初回面談(約40分) ➡ 週1回1ヶ月間チャットによるサポート（4回）、3か月後実績評価

SOMPO　初回面談（約40分）1か月後 / 6か月後に電話による継続支援（2回）

(*1)（株）エス・エム・エスの継続支援は、健診結果値が特定保健指導における積極的支援相当か、動機付け支援相当かにより内容が異なります。（情報提供レベルは動機付け支援相当とみなします）

個人情報の取り扱いについて

本コースの実施にあたり、お申込いただいた方の健康診断結果を委託先の(株)エス・エム・エスまたはSOMPOヘルスサポート(株)に提出します。提出した内容は本コース実施のために使用し、それ以外の目的で利用することはありません。委託先に対しては、契約書等にて個人情報保護に関する監督を行っています。申込書の提出をもちまして、個人情報の取扱いに同意されたものとさせていただきます。