

選ばれた貴方に寄り添う 特定保健指導

実は、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。

費用は
無料



ご参加いただいた方への特典も盛りだくさん！

参加者の声

相談員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。



COLLABORATION by YOSHIMOTO

トレンドィとしゅんPが

期間限定

「続けるコツ」を動画で紹介

笑って健康プロジェクト



しゅんしゅんクリニックP
芸人・医師の平行キャリア

トレンドィエンジェル



初回面談の翌月のお楽しみ♪
スペシャル動画をメールでお届け！

初回面談では、スペシャル動画のQRをひと足先にご案内。
1か月待たずに今すぐチェックも可能です。

※スペシャル動画のURLは、健康相談員が初回の面談時に何ったメールアドレスへ送信されます。

健康管理アプリ「カロミル」が目標達成をサポート



SOMPO
ヘルスサポート
参加者様限定

プレミアムプラン機能(通常480円/月)が
3か月間※すべて無料！

※期間終了後、プレミアムプランを継続されない場合、自動で無料プランに切り替わります。

ここがすごい！

01

カメラロールの「食事」と「バイタル」画像
だけを自動解析



ここがすごい！

02

AIで3か月後の体重予測

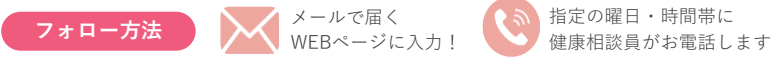
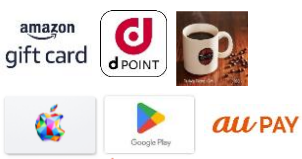
解析結果
から選択
するだけ！



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。

特定保健指導のステップ

すきま時間に、専門家が貴方を応援！

ステップ 1 初回面談の日程調整	対象者の方には、相談員からお電話（0120-559-870）があります。ご都合に合わせて、30分から1時間のすきま時間で面談が可能です。 
ステップ 2 初回面談の実施	対面かオンライン面談（Zoom）かを選択し、当日参加するだけです。まずは貴方にとって実行しやすい行動目標を一緒に決めましょう。   オンライン面談についてはこちらをご確認ください
ステップ 3 継続フォローで習慣改善	WEBページで行動目標の実践状況を入力し、継続フォローを受けましょう。入力がない方にはお電話させていただきます。  
ステップ 4 フォローアップ完了 『giftee Box』 1,000 円分を進呈	約3～6か月間の支援完了後に、ご登録いただいたメールアドレスに 好きなブランドのギフトに交換できるデジタルギフト をお送りいたします。   ・giftee Boxは、豊富なラインナップの中から、好きな商品を選べるギフトです。 ・プレゼントはメールアドレス登録がある方に限ります。

専門家サポートがあると何が違うの？

貴方の生活環境や減量のモチベーションを考慮し、最も実行可能で効果的な方法を選べます。



まず、無自覚の習慣が問題を助長していないかを探ります。例えば、睡眠不足でストレスが蓄積し、過食に影響しているなら、急がば回れで睡眠改善を一緒に考えます。単純な食事制限でも体重は一時的に減るかもしれませんが、挫折やリバウンドを避けるため、適切な順番で進めます。

次に、自覚していても実行に移せていない問題に取り組みます。減量方法に詳しくても、実際の行動と継続は難しいものです。相談員は貴方の今の状況を理解し、サポートします。

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。