



働き盛りの壮年者向け 健康サポート制度

(スタンダードプラン・プレミアムプラン共通)

▶ 「壮年者向け健康サポート制度」とは

本制度では、定期健康診断等の結果、血圧の数値が正常域から高血圧へ悪化した60歳以下の方を対象に、保健師・看護師・管理栄養士の国家資格を持った専門職が、皆さまの状況にあわせた健康づくりのサポートを行います。この機会にぜひ、皆さまもご自身の健康診断結果を振り返っていただき、本制度にお申込みください。

* 中央会バリュー倶楽部会員の方向けの無料の制度です。対象となる方の基準につきましては、次ページをご参照ください。

▶ 対象者

以下の条件をすべて満たす方が対象となります。



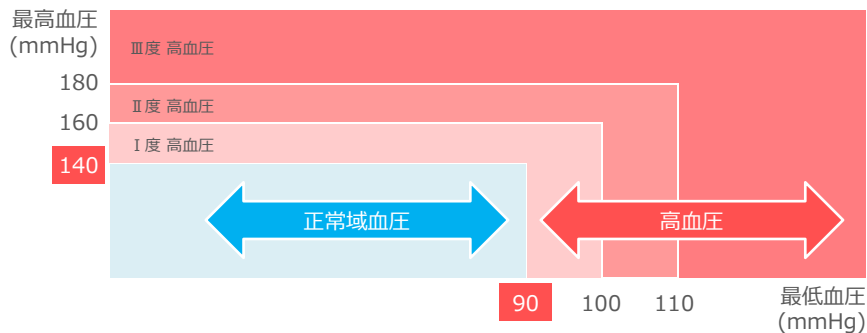
✓ 「血圧の数値が悪化された方」の条件

定期健康診断等の結果、正常域血圧（前年度）から高血圧（今年度）へ悪化された方。



コラム あなたはご自身の血圧の値をご存じですか？

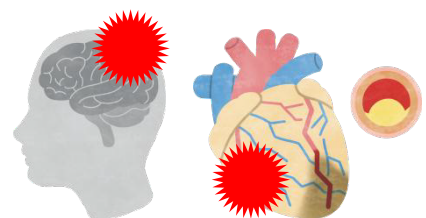
血圧は、最高血圧(収縮期血圧) 139mmHg以下 かつ 最低血圧(拡張期血圧) 89mmHg以下 が正常と言われ、それを超えると「高血圧」と言われます。



コラム 高血圧は、「サイレントキラー(静かなる殺し屋)」!

血圧とは、心臓が収縮して全身に血液を送るときに血管にかかる圧力をいい、この圧力が高すぎる状態が高血圧です。高血圧の自覚症状はほとんどありませんが、放置すると血管が硬くなる動脈硬化が進み、さらに虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）や脳卒中などの発作を起こす可能性が高くなります。高血圧は症状がほとんどないままに長年かけて密かに血管を蝕んでいくため、「サイレント・キラー」とも呼ばれます。

高血圧には、遺伝的な要因やストレスなども影響しますが、食生活を含めた生活習慣の改善も大切です。



▶ プログラムの流れ

約6か月の間に、専門職による健康づくり支援を2回実施させていただきます。初回はご希望により面談またはお電話による支援、2回目は一律お電話による支援となります。

※お申込者様に長期（約2か月間）にわたりお電話が繋がらない場合、支援を終了させていただく場合がございますのでご注意ください。



健康管理WEBサイト (QUPiO+ クピオプラス)

- 楽しみながら健康増進にお役立ていただくことを目的とした実践記録ツールをご提供いたします
- WEB画面を利用し実践記録を入力（提出）していただきます
- WEBをご利用いただけない方は郵送等からの記録も可能です

QUPiO+ ホーム画面
クピオプラス

PC タブレット スマートフォン



- 自分で設定した目標の管理を手軽に確認
- 検査数値の変化も確認できます。



「ippo-ippoヘルレコ」アプリ

※スマートフォンお持ちの方に限ります

- いつでも、どこでも、簡単に記録ができる無料のスマートフォンアプリです。

アプリ名
ippo-ippo ヘルレコ

● 各種項目ボタン



アプリで記録した結果は、グラフで確認できます。グラフは、週・月・年で表示を切り替えられます。

「QUPiO+ (クピオプラス)」への入力が、スマートフォンアプリを通じて手軽にできます。

記録できる項目は、「体重」「体脂肪率」「歩数」「血圧」「行動計画」です。

記録された情報は健康相談員も確認でき、より現状に即したフォローアップができます。

▶ お申し込み方法

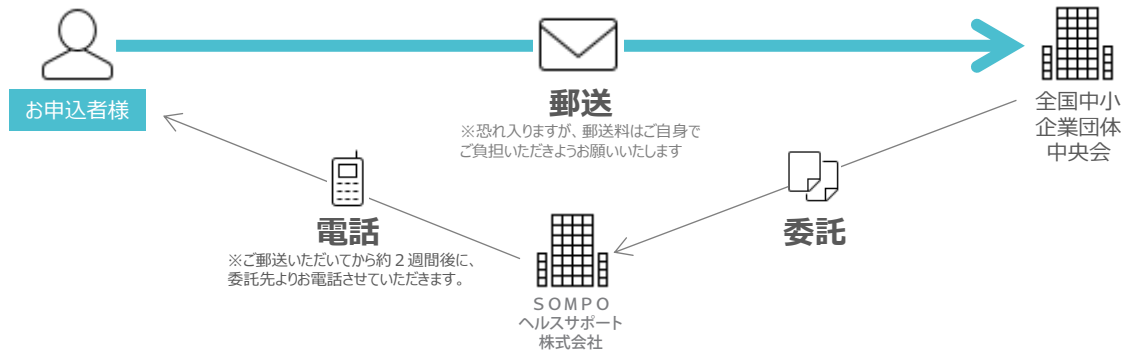
以下の2点を中央会バリュー倶楽部事務局までご郵送ください。

郵送物

- ・「中央会バリュー倶楽部 健康サポート制度」参加申込書兼同意書
中央会バリュー倶楽部WELBOXホームページ上にPDFファイルが掲載されていますので、お手数ですが印刷いただき、必要事項のご記入をお願いします。
- ・健康診断書の写し（前年度分と当年度分）
お申込者様のお名前、生年月日、健診日、前年度および当年度の健診結果がわかる頁の写しをご用意ください。なお、血圧の値が「対象条件」に合致していることをご確認ください。

郵送先

〒104-0033
東京都中央区新川1-26-19
全中・全味ビル
全国中小企業団体中央会
「中央会バリュー倶楽部事務局」宛



お問合せ先

委託先

SOMPOヘルスサポート株式会社
☎ 0120-334-523

受付時間

土・日・祝日・GW・夏季休業・年末年始は除く
平日 9:00~17:00



私たちの健康支援宣言

- ▶ 私たちは、健康が人と社会にとって、かけがえのない宝物であると考えます。
- ▶ 私たちは、変化に積極的に対応し、心をこめた確かな技術で、
お客様から選ばれる健康支援サービスを提供します。
- ▶ 私たちは、夢と高い使命感を持って、チャレンジを続けます。
- ▶ 私たちは、健康支援事業を通して、人々の健康に寄与し、豊かな社会づくりに貢献します。

For your healthy future,
Supporting your lifestyle improvement.

SOMPOヘルスサポート株式会社