2026年度　セキスイ・ヘルスアップ・プログラムのご案内

選べる4つのコース

参加無料

あなたに合った改善方法で、効率的にサポート

01 専門家と一緒に安心支援 個人に合わせたアドバイス

パーソナルコース

専用アプリで支援期間中は無制限支援



こんな方にオススメ！

▶血糖や腎機能が赤信号の方
（HbA1c／eGFR値）
▶生活習慣全般を見直したい方

《アプリのほか、メールやお電話での支援も可能です》

02 ウェアラブルを活用して 運動習慣の第一歩に



ウェアラブルコース

HUAWEI Band

こんな方にオススメ！

▶血圧・血糖・脂質が気になる方
（中性脂肪／HDL値）
▶運動不足や疲れやすい方

03 毎日の変化を“見える化” 体重や内臓脂肪も管理



体組成計コース

HUAWEI Scale3

こんな方にオススメ！

▶血圧・血糖・脂質が気になる方
（中性脂肪／HDL値）
▶体重や体脂肪を減らしたい方

《アプリやHUAWEIウェアラブルと連携できます》

04 塩分摂取量を簡単に測定 我慢せず、賢く減塩調整



減塩対策コース

塩分値計

こんな方にオススメ！

▶血圧と腎機能の数値が赤信号の方
（目安：上140/下90）
▶塩分摂取量を見直したい方

以前参加した人もぜひご参加下さい！

スマホで完結 オンライン面談を予約する



二次元コードを読み取ると初回面談カレンダーが表示されます。
土日祝含む8:00-22：30の時間内で受けられます。

ここから今すぐ予約！

参加を迷われている方は、
まずは現状のご意向を
お聞かせください。

参加回答はこちら

【プログラムに関するお問い合わせ】

株式会社Mealthy
（メルシー）
保健指導事務局

0800-080-0830
【受付時間　平日9:00～18:00】
cs@mealthy.me

【委託元】
セキスイ健康保険組合