

A

Fitbitプログラム

実施会社：株式会社バリューHR

Fitbit
贈呈

費用無料



Fitbit プログラム

最新フィットビットを使ってウォーキングプログラムにチャレンジ！
SNS機能もあり見ているだけで楽しく参加いただけます。
フィットビットはプログラム終了後もそのままご利用いただけます。

▶ Fitbit (フィットビット) でわかること

活動量

消費
カロリー

睡眠の質

脂肪燃焼
ゾーン

心拍

距離

▶ プログラムの流れ



予約



WEB面談
(PC/スマホ/タブレット)



Fitbit
プログラム開始



3ヶ月後
プログラム終了
(報告)

ご自身のペースでお取り組みいただける**簡潔なプログラム**です。

※Fitbit本体は初回面談前にお届け予定です。

※Fitbit利用にはご自身のスマートフォンにFitbitのアプリケーションをダウンロードする
必要があります(iOS 13以降/Android 8以上)

WEB面談

Zoomでお受けいただけます。スマートフォン・タブレット使用の場合はアプリのダウンロードが必要です。
PCの場合はURLよりアクセス下さい。

B フォーミュラ食 プログラム

実施会社：株式会社バリューHR

マイクロダイエット
贈呈

費用無料



フォーミュラ食 プログラム



参加者には“マイクロダイエットパスタ&リゾット”を
17食ご提供します!!

※内容はパスタ(トマト・カルボナーラ) リゾット(カレー・チーズ) など

▶ フォーミュラ食(マイクロダイエット)で期待できること

2週間で
1.5kg減量

必要な栄養素が
食事だとれる

おいしいから
続けられる

▶ プログラムの流れ



1日1食、2週間置き換える無理のないプログラムです。

※マイクロダイエットは初回面談後おおよそ1週間弱でお届け予定です。

WEB面談

Zoomでお受けいただけます。スマートフォン・タブレット使用の場合はアプリのダウンロードが必要です。
PCの場合はURLよりアクセス下さい。

C ライザップforヘルス プログラム


実施会社：RIZAP株式会社

個別オンライン
RIZAP専用アプリ使用

費用無料



オンラインで
個別サポート

 ライザップforヘルス

「私たちと楽しく健康づくり!」



RIZAPが、オンライン&無料&完全個別で受けれます!
無理のない内容で、「満足度90%」「楽しかった!」というお声ぞくぞく。
RIZAP専用アプリは、プログラム終了後もそのままご利用いただけます。

▶ ライザップforヘルスで期待できること

完全個別で
健康コンサル

気軽にできる
方法が学べる

3食しっかり
食べる

肩こり腰痛など
健康課題も改善

▶ プログラムの流れ



予約
RIZAPより
別途メールが届きます (PC/スマホ/タブレット)



月1回
リモート面談



RIZAPより
個別アドバイス



3ヶ月後
プログラム終了
(報告)

3ヶ月支援

3ヵ月間(面談3回・個別アドバイス)の無理のないプログラムです。

※生活習慣改善プログラムのため、個人ごと合った無理ない方法をお伝えします。

※健康状態により参加できない場合がございます、予めご了承ください。

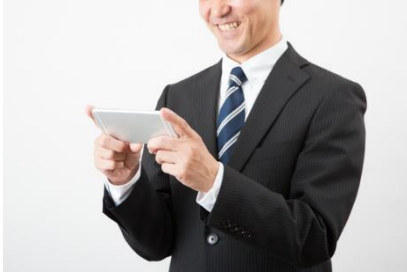
※参加の際は、体重計(体組成計推奨)をご準備、または計測できる環境を整えてください。

※申込後に、RIZAPよりメールが8月12日(金)に届きますので、登録(ご予約)をお願いします。

WEB面談

Zoomでお受けいただけます。スマートフォン・タブレット使用の場合はアプリのダウンロードが必要です。
PCの場合はURLよりアクセス下さい。

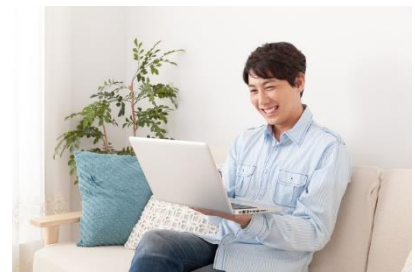
スマホで通信



タブレットで通信



パソコンで通信



【実施する場合の注意点】

- 自宅で実施する際は、wifi環境で実施してください。
- ※ wifi環境でない場合はパケット通信がかかります。
(1回の面談で使用するパケットは200MB程度です)
- ビデオ通話での面談なので、自宅等の機密の保てる場所でお受けください。

お申込方法

下記 1 から 3 までのステップで遠隔面談の予約を行い申込み完了。
参加条件をご確認のうえ、予約をお願いいたします。

1 スマホ・PCで アクセス

下記コードでの予約



2 オンラインで 日程選択

初回面談はカメラ付きPC、スマートフォン、タブレットのいずれかをご用意ください

▼下記カレンダーからご希望の日時を選択ください。ご予約ください。
※なお下記日程は日本時間となります。海外出張の方は、ご乗換の日程もお知らせください

プログラムを選択

✓ バリューストックプログラム

予約日時を選択

最新の状況	1/7(金)	1/8(土)	1/9(日)	1/10(月)	1/11(火)	1/12(水)	1/13(木)
10:00~	△ (休)	×			△ (休)		×
11:00~	×	△ (休)			×		×
12:00~	×	△ (休)			×		×

3 オンラインで 予約確定

最後に
送信!

必要事項を入力の上、
送信。
予約を確定して下さい。

【予約サイトURL】 https://valuehr-hcs.com/form/pub/vhr1300/sumitomocorp_ud40

【重要】以下、参加条件を必ずご確認のうえ、お申込みください

- 原則、支援期間中にプログラムを終了することはできません
- 3か月後に実施結果を初回面談を担当する専門職に伝えます
- 医療機関等で運動に対する制限がありません

お問い合わせ先

【特定保健指導委託機関】

株式会社バリューHR
03-6380-1317 (土日祝日を除く、9:30~18:00)

【委託元】

住友商事健康保険組合

RIZAP 株式会社
070-1489-9374