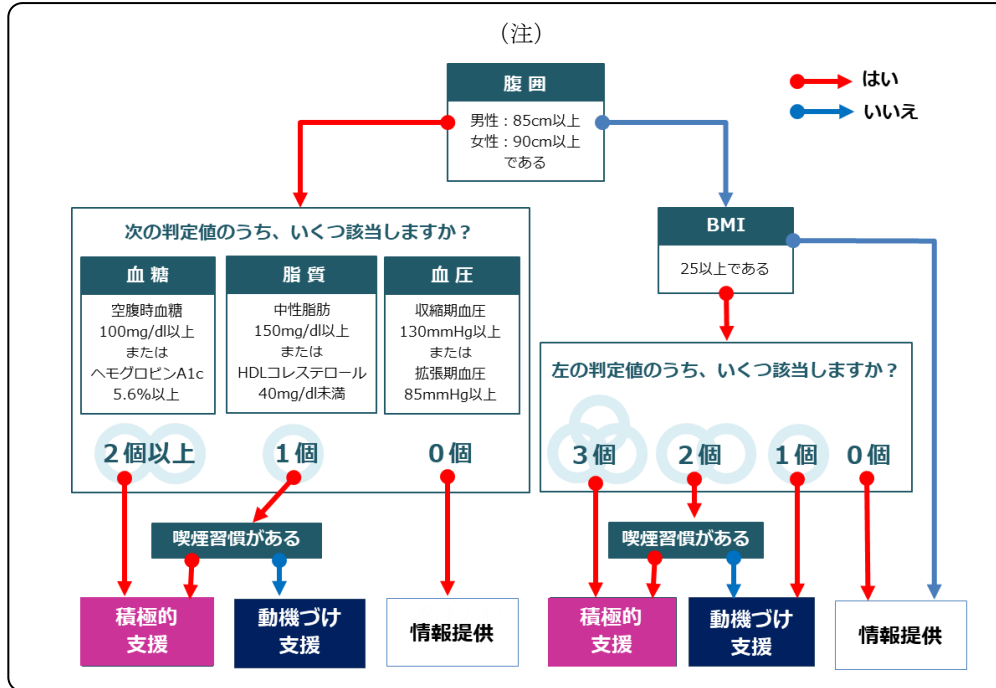


## 対象者の判定

人間ドック等の健診結果より、以下の基準（※）に基づき、積極的支援／動機づけ支援レベルと判定された方が対象です。

※法で定める特定保健指導の判定基準で、「積極的支援」はメタボが強く疑われるレベルで、「動機づけ支援」はメタボ予備軍。「情報提供」は対象外。

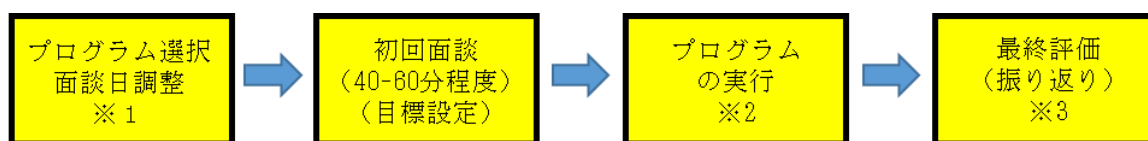
### ➤ 判定基準



(注) 内臓脂肪面積を測定したときは、腹囲の基準より内臓脂肪面積の測定が優先されます。



## プログラムの流れ



※1 サイトで予約、または相談員と電話で調整

※2 RIZAPは、中間面談有

※3 評価は、開始から3カ月後

- ▶ 初回面談は、以下のプランより選択できます。  
各プランのプログラム詳細は、別紙リーフレットをご参照ください。

**A Fitbitプログラム**  
Fitbitプログラム  
歩数、心拍数、睡眠の質、消費カロリー、脂肪燃焼活動  
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。

**B フォーミュラ食プログラム**  
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 pasta&リゾット」を  
**2週間分**ご提供します!!  
※内容はパスタ(トマト・カマンボータ) リゾット(カレー・チーズ) など

**C はかるだけ 体組成計プログラム**  
体脂肪率測定、内臓脂肪レベル、筋肉量、基礎代謝量、体内存量、推定骨量、BMI  
管理栄養士による3か月間のサポート。  
体重だけでなく体脂肪率や筋肉量の変動に着目し、食事バランスをご提案！  
届いたタニタ体組成計はプログラム終了後もそのままご利用いただけます。

**D RIZAP 生活習慣改善プログラム**  
参加特典付き (1万円相当)  
4か月使い放題! 楽しく無理なく健康づくり! オンラインで気軽に実施!  
プログラムの特徴  
・専属トレーナーが最初から最後まで担当!  
・お食事、トレーニングなど何でも、何度でも相談できる!  
・専用アプリで食事・運動をフォロー!  
・話題のchocoZAPを4か月使い放題!

**申込手続 < 申込期限 : 2025 年 1 月 31 日 >**

案内メールの本文に記載の URL、または以下の二次元コードより、お申し込み下さい。  
なお、メールでご案内している人以外の方は、申込することができません。

<住友商事健康保険組合／Under40 健康支援プログラム 申込サイト>

[https://vhrtokutei.com/form/pub/valuehr/sumitomocorp\\_ud4024v](https://vhrtokutei.com/form/pub/valuehr/sumitomocorp_ud4024v)



<申込サイトに関するお問い合わせ先>

(株)バリューHR

Tel. : 03-5944-0920 (平日 9:30~18:00) e-mail : [tokutei@apap.jp](mailto:tokutei@apap.jp)

以上