

# 住友商事健康保険組合

## Under40健康支援プログラム 参加申込のご案内

あなたの健康を  
サポートします！



健康診断の結果から、生活習慣病発生リスクの高い方に対して、お一人おひとりの健康状態に合わせた生活習慣を見直すためのサポートをします。費用は健康保険組合が負担いたします。特定保健指導は、生活習慣病を未然に防ぐチャンスです。この機会に是非、特定保健指導をお受け下さい。

本案内は、健診の結果「特定保健指導」が必要な方にお送りしています。  
＜費用は全額健保にて補助します。自己負担はありません。＞

ご不明な点がございましたら、以下までお問い合わせください

株式会社バリューHR ヘルスケアサポート事業本部【委託代行機関：No.91399048】  
Tel. 03-5944-0920（平日9:30-18:00） e-mail. tokutei@apap.jp

# A Fitbitプログラム

費用無料

実施会社：株式会社バリューHR

**Fitbit  
プログラム**

Fitbitを使ってウォーキングプログラムにチャレンジ!  
SNS機能で仲間と一緒に楽しく運動習慣を身につけられる!  
Fitbitはプログラム終了後もそのままご利用いただけます。

**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する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。

## ▶ Fitbit (フィットビット) でできること

毎日の歩数や  
消費カロリーが分かる

睡眠の質を判定し  
スコア化してくれる

累計歩数がたまると  
記念バッジが手に入る

## ▶ プログラムの流れ



### 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。

**Fitbitは  
プログラム  
終了後も  
ご利用いただけます**

# B フォーミュラ食プログラム

費用無料

実施会社：株式会社バリューHR

**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・カルボナーラ) リゾット(カレー・チーズ)など

**1日1食、2週間  
置き換えるだけの  
無理のないプログラム  
です!**

## ▶ 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  
食事でとれる

おいしいから  
続けられる

## ▶ プログラムの流れ



### 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。

**マイクロダイエット  
2週間分  
ご提供**

# C はかるだけ体組成計プログラム

費用無料

実施会社：株式会社バリューHR



**体組成計でご自身の体について確認しながら取り込むプログラムです！**

※ご自身のスマートフォンにタニタヘルスリンク提供のアプリをダウンロードすることで測定項目を確認いただけます

## ▶ タニタ体組成計 (BC-768) でできること

### 測定項目

- ・体重・体脂肪率・筋肉量
- ・推定骨量・内臓脂肪レベル
- ・基礎代謝量・体内年齢

測定結果はBluetoothで専用アプリに即時反映  
(5人まで登録可能)

記録データはグラフ表示！  
変化が一目でわかり、目標までのモチベーションもアップ

## ▶ プログラムの流れ

3ヶ月支援



予約



リモート面談  
(PC/スマホ/タブレット)



体組成計  
プログラム開始



3ヶ月後  
プログラム終了  
(報告)

### 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。

**体組成計  
ご提供**

# D RIZAP生活習慣改善プログラム

費用無料

実施会社：RIZAP株式会社

さらにおトク

chocoZAP  
4か月  
使い放題！

**参加特典付き  
(1万円相当)**

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！

## ▶ プログラムの流れ

3ヶ月支援



WEB予約  
平日・土曜予約可



初回面談  
遠隔面談 (teams)



継続支援  
中間面談・専用アプリ等



プログラム終了  
振り返りと  
今後のアドバイス

※参加はスマホが必須となります。(chocoZAPアプリを使用できること)  
※体組成計、ヘルスウォッチは初回面談時までに届けが間に合わない可能性があります。  
初回面談までに、予めご自身の体重、腹囲を把握の上ご参加ください。

**体組成計と  
ヘルスウォッチ  
プレゼント！**

# お申込方法

STEP  
1

スマホ等で  
アクセス

二次元バーコード  
から専用サイトへ



左のバーコードが読み込めない場合は、  
下記のURLよりアクセスしてください。

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

STEP  
2

プログラムの選択

4つのプログラムから  
いずれかを選択して「次へ」

STEP  
3

登録フォームにて  
お申込み

必要事項を入力

A : Fitbitプログラム  
B : フォーミュラ食プログラム  
C : はかるだけ体組成計プログラム

そのまま予約画面へと  
移りますので、ご予約を  
お取りください

D : RIZAP生活習慣改善プログラム

各指導機関から  
連絡があります。  
(最長1.5か月)

## 【プログラムお申込・実施の際のご注意】

- ご自宅で実施する際はwifi環境で実施してください。※wifi環境でない場合は通信費がかかります。
- お申込はお1人様につき1つのプログラムとなります。(2つ以上のプログラムには申し込めません。)

## Under40健康支援プログラムの対象者基準

特定保健指導は下記項目によって判定されます。

