

ご自宅で実践できる無料健康プログラム

無料

Under40健康支援プログラム 参加申込のご案内



健康診断の結果から、**生活習慣病発生病リスクの高い方**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
(特定保健指導)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、ぜひご参加ください。



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ので自己負担は一切不要です。

お申込方法



STEP1

QRコードで
専用サイトにアクセス



上のQRコードが読み込めない場合は、下記URLよりアクセスしてください。



STEP2

プログラムの選択
5つのプログラムから、
いずれかを選択して「次へ」

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
D	YOGAプログラム
E	体質改善プログラム

STEP3

登録フォームにて
お申込み



を選んだ場合

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



を選んだ場合

指導機関から
連絡があります

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みません。)

プログラムのご紹介

プログラム

A

費用
無料

Fitbitプログラム

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。

▶ 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

3ヶ月支援



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。

今話題のGoogle Fitbitで、
歩数・心拍・消費カロリー・睡眠スコア
など健康を見える化！

さらに！ Fitbitはプログラム終了後も
ご利用いただけます！

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。

プログラム

B

費用
無料

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



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

▶ 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

3ヶ月支援

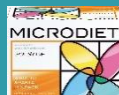


WEB面談

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。

安心のフォーミュラ食で
毎日1食分を置き換えるだけ！
減量しつつ必要な栄養摂取が簡単に。

フォーミュラ食とは
糖質と脂質の摂取を抑え、必要十分なタンパク質、ビタミン、
ミネラルを含む調整食のこと



マイクロダイエット
2週間分を無料提供！

フォーミュラ食は初回面談後、おおよそ1週間弱でお届け予定です。



プログラム **C** **費用無料** **はかるだけ体組成計プログラム** 実施会社：株式会社バリューHR

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！
アプリ画面 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。

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

1. 予約
2. リモート面談 (PC/スマホ/タブレット)
3. 体組成計プログラム開始
4. 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。

知ることから始めよう！
アプリ連動でカラダの変化を健康を見える化！

さらに！ **タニタ社の体組成計プレゼント！**

※ご自身の健診結果によってコースが異なります。
※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詳細をご確認いただけます。

プログラム **D** **費用無料** **YOGAプログラム** 実施会社：株式会社バリューHR

初回面談後、オンラインヨガを3ヶ月間で利用できます。
初心者から楽しめる多様なレッスン！

YOGAプログラムの特徴

月間50本まで受講できるライブレッスン

ホットヨガスタジオLAVAで人気のオリジナルプログラム

LAVAトップクラスのインストラクター

プログラムの流れ 3ヶ月支援

1. 予約
2. リモート面談 (PC/スマホ/タブレット)
3. プログラム開始 (ZOOM)
4. 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。

自宅で気軽にヨガを学べる！
ヨガスタジオLAVAのインストラクターから受講できます。

さらに！ **店舗体験1回贈呈！**

※心臓病、高血圧症など疾患により参加いただけない場合があります。
※提供内容にヨガマットは含まれておりません。
必要に応じてご自身でご用意ください。
※特典の店舗体験は直近5ヶ月以内の利用がない方に限ります。



プログラム

E

費用
無料

RIZAP生活習慣改善プログラム

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！

chocoZAP
4か月使い放題



▶ **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**

WEB予約
平日・土曜予約可

初回面談
遠隔面談(teams)

3ヶ月支援
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

これからの人生を、健康でイキイキとお過ごしいただけるよう、専属トレーナーが気軽にできる食事、運動、お気持ちなど徹底的にあなたに寄り添います。
"人は変わる"を証明してきたRIZAPに、あなたの健康サポートをお任せください。

気軽にジム通いを始めよう！
話題のCHOCOZAPが4カ月間使えます。

さらに！
**体組成計・ヘルスウォッチ
プレゼント！**

※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お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。

特定保健指導の目的

特定保健指導では、内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するために専門の指導員が様々な働きかけやアドバイスを行い、糖尿病等の生活習慣病の有病者予備群を減少させること（病気の予防）を目的としています。

血圧や血糖値、コレステロールも高いわけじゃないし、自覚症状もないので、これくらい問題ない！



！ その考え方は危険です！

それぞれの数値がさほど高くなくても、いくつか重なると血管がポロポロになりやすく、脳卒中や心疾患を発症する危険性があります。良い機会です。これを機に専門家の支援を受けて生活習慣改善に取り組んでいきましょう。

