

ご自宅で実践できる無料健康プログラム

無料

## 特定保健指導

参加申込のご案内



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  
(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



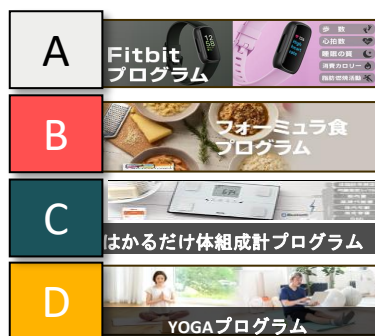
上のQRコードが読み込めない場  
合は、下記URLよりアクセスして  
ください。

<https://vhrtokutei.com/form/pub/valuehr/vfhmrtv>

#### STEP2

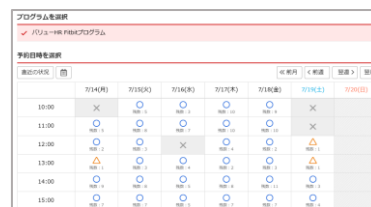
##### プログラムの選択

4つのプログラムから、  
いずれかを選択して「次へ」



#### STEP3

カレンダーから日時を選  
び初回面談日を予約



希望日を選択後、  
必要情報を入力の上  
予約を確定ください。

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できません。)

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 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

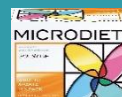
3ヶ月支援



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。



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

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！

## ▶ タニタ体組成計でできること

## 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。

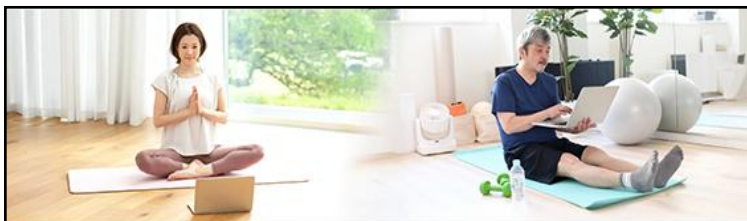
プログラム

D

費用  
無料

## YOGAプログラム

実施会社：株式会社バリューHR



LAVAでは、初心者から上級者までが楽しめる多様なレッスンが提供されています。  
インストラクターも丁寧に指導してくれるため、インターネット環境があれば、  
いつでもどこでも高品質なオンラインヨガをお楽しみいただけます。

## ▶ 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



予約

リモート面談  
(PC/スマホ/タブレット)プログラム開始  
(ZOOM)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。

## 特定保健指導の目的

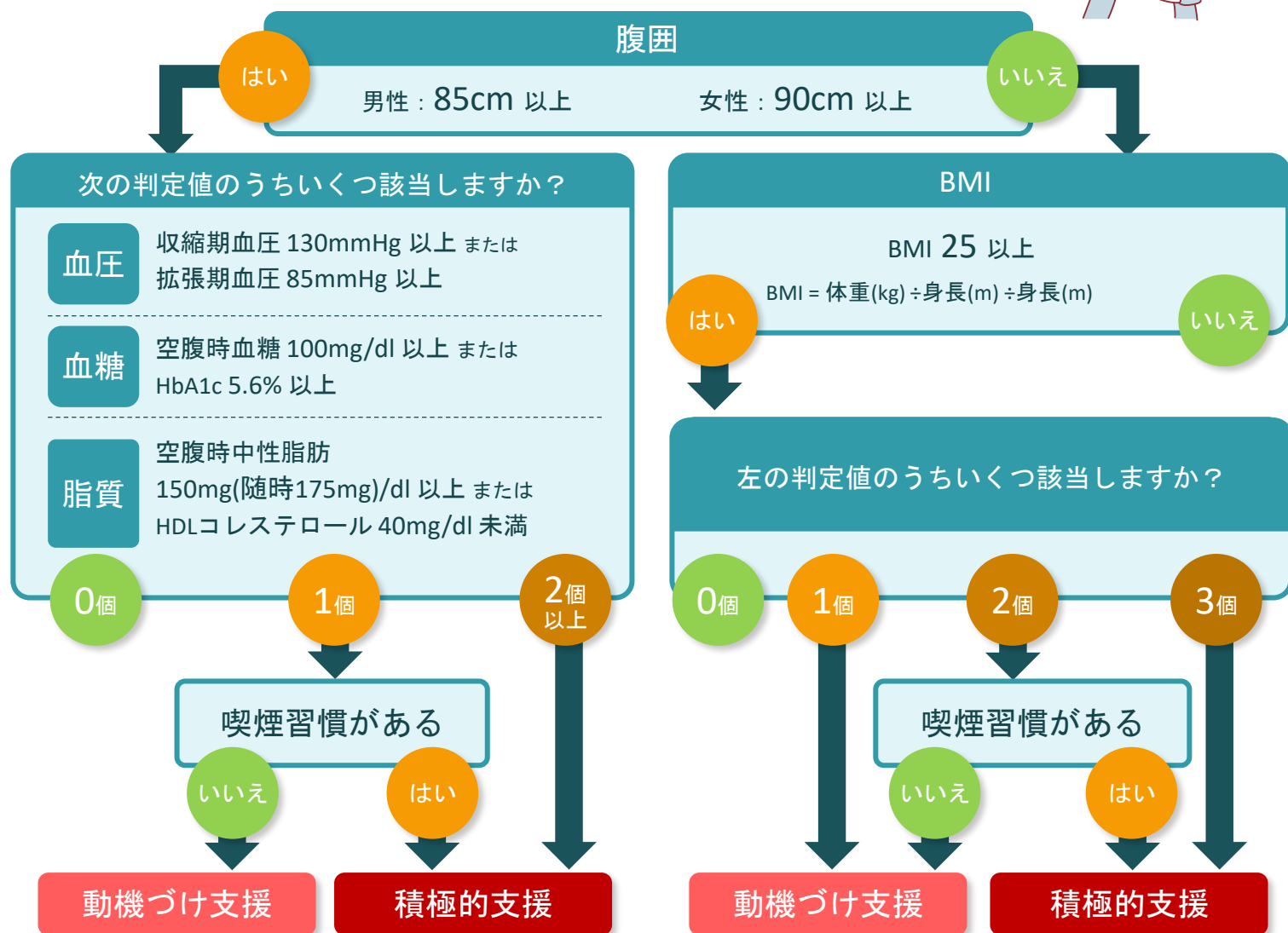


特定保健指導では、内臓脂肪型肥満に着目し、**その要因となっている生活習慣を改善**するために**専門の指導員**が様々な働きかけやアドバイスをし、糖尿病等の生活習慣病の有病者予備群を減少させること（病気の予防）を目的としています。

## 特定保健指導の対象者基準



特定保健指導は下記項目によって判定されます。



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。

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

