

Fitbit Walking チャレンジ

健康サポートプログラムのご案内

大気社グループ健康保険組合
(実施会社：株式会社バリューHR)

費用無料

※健康保険組合が全額負担



3か月後実施状況報告された方
にはFitbit inspire 2を**贈呈!**

※FitbitはGoogleファミリーの一員です

さあ、一緒に
歩き出そう!



※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)

プログラムの流れ

予約



Fitbit提供



管理栄養士との
遠隔面談
(PC・スマホ)



実施状況報告
(3ヶ月後)



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 (フィットビット) でわかること

活動量

(歩数・距離)

消費

カロリー

睡眠

の質

脂肪燃焼

ゾーン

心拍

ストレス

管理

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

03-6380-1317 (平日9:30~18:00)

【委託代行機関：No.91399048】

e-mail : tokutei@apap.jp