

「2024年度 特定保健指導プログラム」

★「特定保健指導」プログラムは選択制になります。

A

Fitbitプログラム

実施会社：株式会社バリューHR

Fitbit
贈呈

費用無料

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

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



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。

※ご自身の健診結果によってコースが異なります。

※fit bit本体は初回面談前にお届け予定です。

※fit bit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

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。

Bラクトフェリンプログラム

実施会社：専門医ヘルスケアネットワーク

W脂肪対策腸
ラクトフェリン
120錠×1袋
プレゼント!

費用無料

W成分 ラクトフェリン+ブラックジンジャーの 組み合わせで脂肪減少をサポート



▶ プログラムの特徴

日本唯一の機能性表示食品※1を用いて、生活習慣改善をサポートします。

※1 内臓脂肪を減らすラクトフェリンと脂肪消費を助けるブラックジンジャー由来ポリメトキシフラボンの組み合わせによる機能性表示食品として日本初(2023年6月調べ)

▶ プログラムの流れ



※遠隔面談のデバイスは、カメラ付きパソコン、タブレット、スマートフォンになります。
デバイスのない方は、ipadのレンタルも可能ですので、どなたでもご参加可能です。



日本予防医薬こだわりのW成分配合

ラクトフェリン
300mg

余分な脂肪の合成を抑制し、
肥満気味な方の内臓脂肪を減らします。

ブラック
ジンジャー成分
12mg

日常活動時のエネルギー代謝において
脂肪の消費を助けます

※ブラックジンジャー由来ポリメトキシフラボン

C 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

マイクロダイエット
贈呈

費用無料



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パスタ&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



1日1食、2週間置換えるだけの無理のないプログラムです。

※ご自身の健診結果によってコースが異なります。

※マイクロダイエットは初回面談後おおよそ1週間弱でお届け予定です。

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。

D 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

体組成計
贈呈

費用無料



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。

▶ 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



体組成計でご自身の体について確認しながら取り組むプログラムです。

※ご自身の健診結果によってコースが異なります。

※体組成計本体は初回面談前にお届け予定です。

※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詳細を確認いただけます。

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。

E オンライン特定保健指導 プログラム

実施会社：株式会社リンケージ

費用無料

あなたの体質が分かる！
肥満遺伝子検査付き



▶ プログラムの特徴

- 専門スタッフがあなたの健康改善に向けて丁寧にアドバイスします。
- 日常生活でできることを具体的にお伝えします！
- 参加期間中に肥満遺伝子検査のサービスが利用いただけます。

▶ プログラムの流れ



※面談予約可能日時は月～土:10時から17時までです。

※面談予約の変更は面談2日前以降はお電話でご連絡をお願いします。

※肥満遺伝子検査はジェネシスヘルスケア(株)の「DIET」を提供します。

肥満遺伝子検査



4つの遺伝子型からご自身の体質を知ることができ、生活習慣のヒントを示したWebレポートをご案内します。