

「2024年度 特定保健指導プログラム」

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）

本案内容は、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。

★「特定保健指導」プログラムは選択制です。

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



歩数
心拍数
睡眠の質
消費カロリー
脂肪燃焼活動

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

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）

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バスタ&リソット」を
2週間分で提供します！！
※内服はバスタ（トマト・カルボナーラ）リソット（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

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



体脂肪率測定
内臓脂肪レベル
筋肉量
基礎代謝量
体内年齢
推定骨量
BMI

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

E オンライン特定保健指導プログラム

実施会社：株式会社リネージュ

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。