

無料

ご自宅で実践できる無料健康プログラム

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/taikisha2026r>

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」



STEP3

登録フォームにて
お申込み

A **C**
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

B **D** **E**
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

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で歩数・心拍・睡眠などを記録して、生活習慣改善にチャレンジ！
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
- 健康・フィットネスに関する情報を一元管理できる

▶ プログラムの流れ



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
など健康が見える化！

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Google Health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

ラクトフェリンプログラム

実施会社：株式会社
専門医ヘルスケアネットワーク

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

日本唯一の機能性表示食品を用いて、
あなたの生活習慣をサポート！！
お手軽に参加いただけます。

さらに! ラクトフェリン120錠
×1袋プレゼント！！

※Teamsにてご案内させていただきます。
※専用アプリのダウンロードをお願いしております。



プログラム

C

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

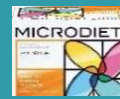


WEB面談
Zoomでお受けいただけます。スマートフォン・タブレット使用の場合はアプリのダウンロードが必要です。
PCの場合はURLよりアクセス下さい。

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

D

費用
無料

特典あり！ ベースブレッドプログラム

実施会社：
株式会社エス・エム・エス

話題の
ベースブレッドで



「手軽に、おいしく」
健康改善！

▶ プログラムの流れ

3ヶ月支援



※1食分(2袋)で、栄養素等表示基準値に基づき、脂質・飽和脂肪酸・炭水化物・ナトリウム以外のすべての栄養素で1日分の基準値の1/3以上を含む。
・ベースブレッドは、初回面談後3週間以内にお申込時の住所にお届けいたします。
・対象者様都合で受け取りができなかった場合、商品の再送はいたしかねます。

栄養の専門家である管理栄養士が、
一人一人に合わせた取り入れ方やその他生活習慣アドバイスをおこないます。

手軽な完全栄養パンでダイエット
にチャレンジしてみたい方必見！

さらに!

ベースブレッド
12袋をプレゼント！

※食物アレルギーがある方はお申込みいただけない場合がございます。

※プログラムはすべてスマホで完結のため、専用アプリのインストールが必要となります。



楽しく無理なく
オンラインで
気軽に実施!



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ヶ月使い放題!

プログラムの流れ



※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)
※体組成計は初回面談時までに届けていただく必要があります。
初回面談までに、予めご自身の体重、腹囲を把握の上でご参加ください。

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!

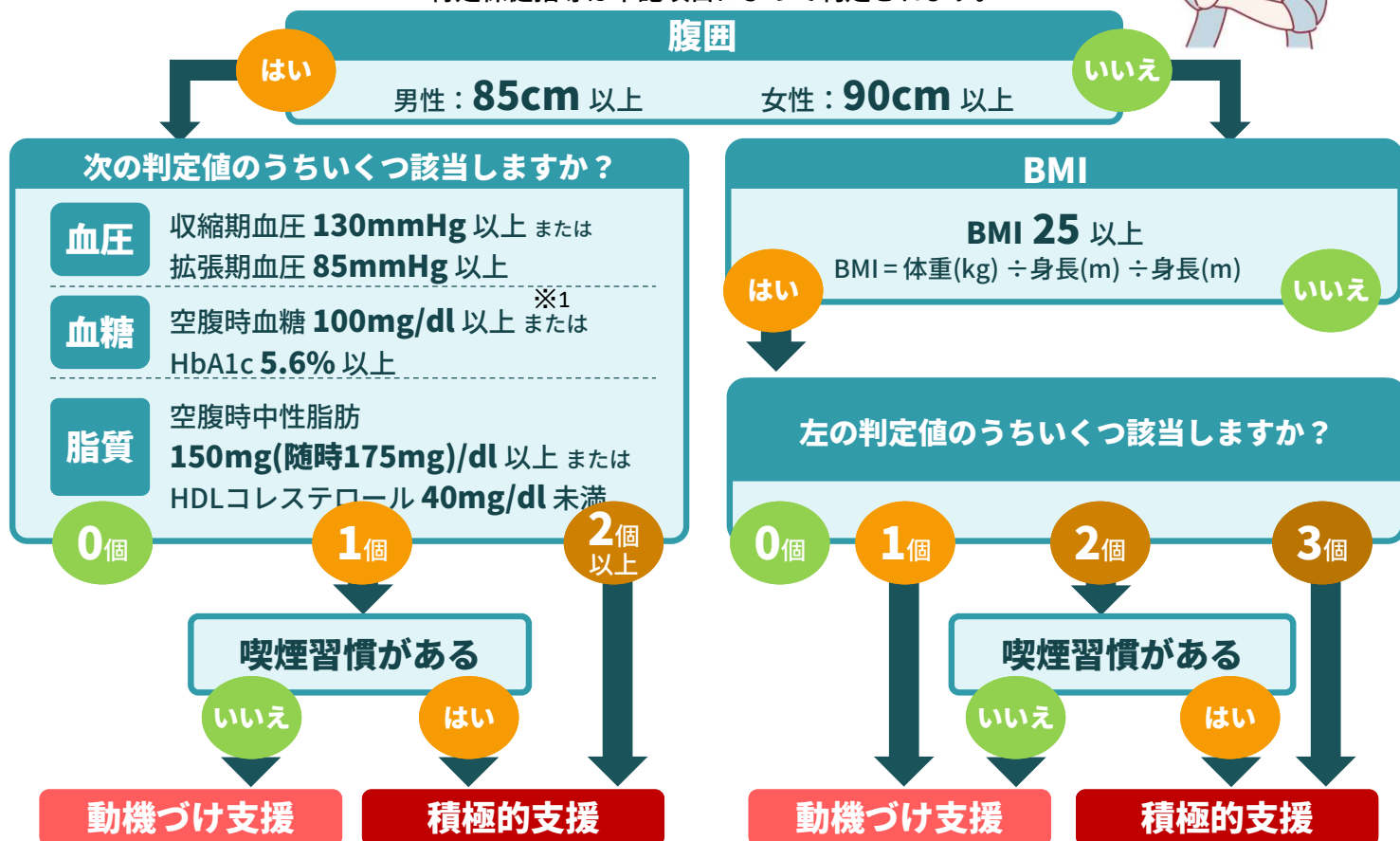
体組成計プレゼント!

※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)

※体組成計は初回面談時までに届けていただく必要があります。
初回面談までに、予めご自身の体重、腹囲を把握の上でご参加ください。

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。



※1 空腹時血糖とHbA1cの両方を測定している場合は空腹時血糖の結果が優先されます。

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

お問い合わせ窓口

株式会社バリューHR ヘルスケア事業本部

委託代行機関: No.91399048

03-5944-0920

(平日9:30-18:00)

tokutei@apap.jp