

実施指導機関：株式会社バリューHR

《特定保健指導のご案内》

費用無料

日東紡績健康保険組合

＼選べる3つのプログラムで／

あなたの健康を
サポートします！



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
- 睡眠の質を測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

Fitbit 贈呈

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。

フォーミュラ食 プログラム

▶ フォーミュラ食で期待できること

- 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

マイクロダイエット 贈呈

1日1食、2週間置き換える
無理のないプログラムです。

参加者には
“マイクロダイエットバスタ&リゾット”を
2週間分 ご提供します！！
※内容はバスタ(トマト・カルボネーラ)
リゾット(カレー・チーズ)など

はかるだけ 体組成計 プログラム

新内臓 体年齢 推定骨量 BMI
体脂肪率測定 内臓脂肪レベル 基礎代謝量

▶ タニタ体組成計でできること

- 体重の他に7つの項目を測定
- 測定結果は専用アプリに即時反映
- 記録データはグラフ表示！

体組成計 贈呈

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。

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！
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。

株式会社バリューHR

【委託代行機関：No.91399048】

03-5944-0920 (平日9:30~18:00)

e-mail: tokutei@apap.jp

(出所：(株)バリューHR)