

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

最新フィットビットを使ってウォーキングプログラムにチャレンジ！
SNS機能もあり見ているだけで楽しく参加いただけます。
フィットビット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) でわかること

活動量

消費
カロリー

睡眠の質

脂肪燃焼
ゾーン

心拍

距離

▶ プログラムの流れ



予約



WEB面談
(PC/スマホ/タブレット)



Fitbit
プログラム開始



3ヶ月後
プログラム終了
(報告)

3ヶ月支援

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。3ヶ月間で最大でも5回の報告となります。

※Fitbit本体は初回面談前にお届け予定です。

※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)

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 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
17食ご提供します!!

※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週間置き換える無理のないプログラムです。

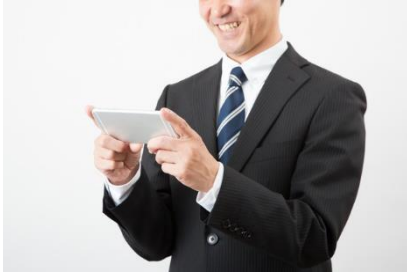
※ご自身の健診結果によってコースが異なります。3ヶ月間で最大でも5回の報告となります。

※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。

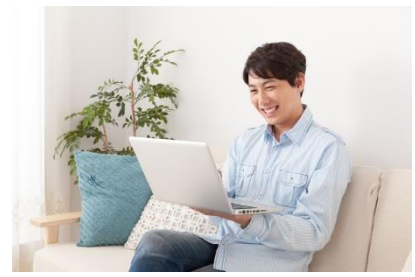
スマホで通信



タブレットで通信



パソコンで通信



【実施する場合の注意点】

- 自宅で実施する際は、wifi環境で実施してください。
- ※ wifi環境でない場合はパケット通信がかかります。
(1回の面談で使用するパケットは200MB程度です)
- ビデオ通話での面談なので、自宅等の機密の保てる場所でお受けください。

お申込方法

下記 1 から 3 までのステップで遠隔面談の予約を行い申込み完了。
参加条件をご確認のうえ、予約をお願いいたします。

1 スマホ・PCで アクセス

下記コードでの予約



2 オンラインで 日程選択

初回面談はカメラ付きPC、スマートフォン、タブレットのいずれかをご用意ください

▼ 下記カレンダーからご希望の日時を選択いただき、ご予約ください。
※ なお下記日程は日本時間となります。海外出張の方は、ご所属の日程もお知らせください

プログラムを選択

✓ バリューストックプログラム

予約日時を選択

希望の日時	1/7(金)	1/8(土)	1/9(日)	1/10(月)	1/11(火)	1/12(水)	1/13(木)
10:00~	△ (残:1)	×			△ (残:1)		×
11:00~	×	△ (残:1)			×		×
12:00~	×	△ (残:1)			×		×

3 オンラインで 予約確定

最後に
送信!

必要事項を入力の上、
送信。
予約を確定して下さい。

【予約サイトURL】 <https://vhrtokutei.com/form/pub/valuehr/vhr>

【重要】以下、参加条件を必ずご確認のうえ、お申込みください

- 原則、支援期間中にプログラムを終了することはできません
- 3か月後に実施結果を初回面談を担当する専門職に伝えます
- 医療機関等で運動に対する制限がありません

お問い合わせ先

【特定保健指導委託機関】

株式会社バリューHR

03-6380-1317 (土日祝日を除く、9:30~18:00)

【委託元】

住友商事健康保険組合