

# 住友商事健康保険組合

## Under40健康支援プログラム 参加申込のご案内

あなたの健康を  
サポートします！



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。自己負担はありません。＞

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

株式会社バリューHR ヘルスケアサポート事業本部【委託代行機関：No.91399048】  
Tel. 03-6380-1317（平日9:30-18:00） e-mail. tokutei@apap.jp

# お申込方法

STEP  
1

スマホ等で  
アクセス  
二次元バーコード  
から専用サイトへ



左のバーコードが読み込めない場合は、  
下記のURLよりアクセスしてください。

[https://vhrtokutei.com/form/pub/valuehr/sumitomocorp\\_ud40](https://vhrtokutei.com/form/pub/valuehr/sumitomocorp_ud40)

STEP  
2

プログラムの選択

3つのプログラムから  
いずれかを選択して「次へ」



STEP  
3

登録フォームにて  
お申込み

必要事項を入力

A : Fitbitプログラム ▶ そのまま予約画面へと移ります  
B : フォーミュラ食プログラム ▶ ので、ご予約をお取りください

C : RIZAP生活習慣改善プログラム ▶ 各指導機関から  
連絡があります。  
(最長1.5か月)

## 【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できません。)

## A Fitbitプログラム

費用無料

実施会社：株式会社バリューHR

**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。

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か月間で最大でも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する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。

**Fitbitは  
プログラム  
終了後も  
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



#### 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

費用無料

実施会社：株式会社バリューHR



## ▶ 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  
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。

1日1食、2週間置き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。  
3か月間で最大でも5回の報告となります。

※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

マイクロダイエットを  
2週間分  
ご提供します

# C RIZAP生活習慣改善プログラム

費用無料

実施会社：RIZAP株式会社

さらにおトク  
chocoZAP  
使い放題!

## 参加特典付き

楽しく無理なく健康づくり!  
オンラインで気軽に実施!

## プログラムの特徴

- 専属トレーナーが個人状態に合わせて寄り添います!
- 専用アプリ(RIZAP, chocoZAP)で食事・運動をフォロー!
- お食事、運動などなんでもRIZAPトレーナーへ相談できます。
- 実施期間中は“話題のchocoZAPを使い放題”!

## ▶ プログラムの流れ

3ヶ月支援



※健康状態による参加条件がございますので必ずご確認ください。  
内容により医師への確認が必要となる場合がございます。

参加条件 ▶ <https://bit.ly/3PFZ6Hb>

※参加はスマホまたはタブレットが必須となります。

体組成計と  
ヘルスウォッチ  
プレゼント!