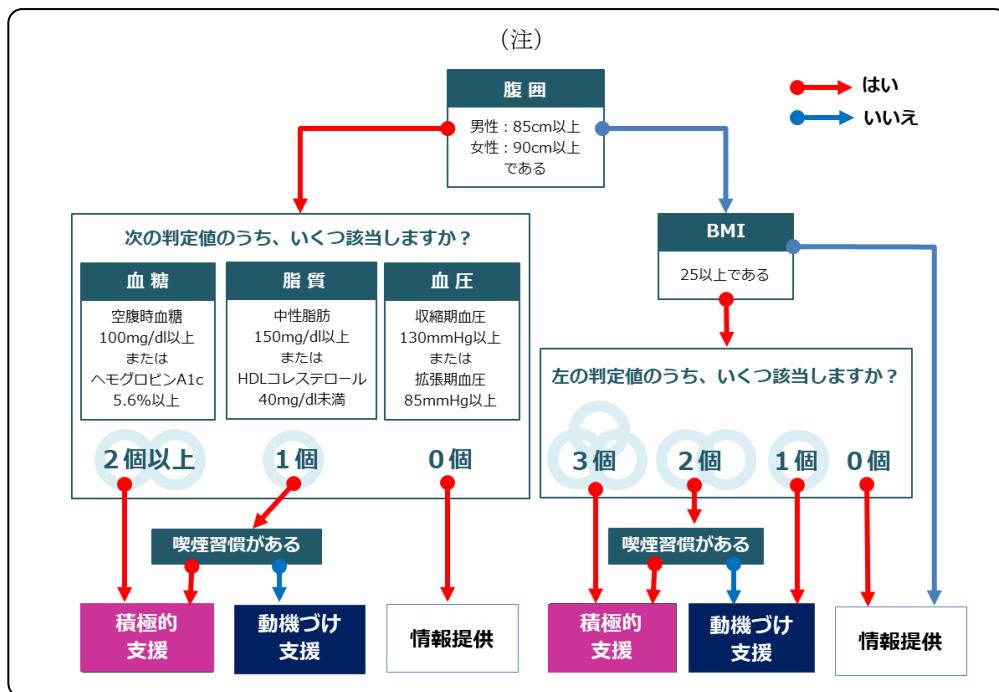


対象者の判定

人間ドック等の健診結果より、以下の基準（※）に基づき、積極的支援／動機づけ支援レベルと判定された方が対象です。

※法で定める特定保健指導の判定基準で、「積極的支援」はメタボが強く疑われるレベルで、「動機づけ支援」はメタボ予備軍。「情報提供」は対象外。

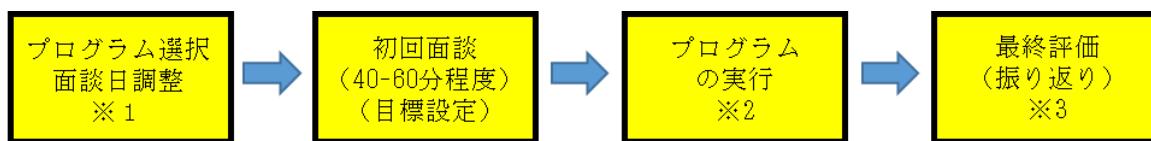
➤ 判定基準



(注) 内臓脂肪面積を測定したときは、腹囲の基準より内臓脂肪面積の測定が優先されます。



プログラムの流れ



※1 サイトで予約、または
相談員と電話で調整

※2 RIZAPは、中間面談有

※3 評価は、開始から3ヶ月後

➤ 初回面談は、以下のプランより選択できます。

A Fitbitプログラム
実施会社:株式会社バリューHR

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そのままご利用いただけます。

Fitbit 贈呈
費用無料

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

C 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

管理栄養士による9カ月間のサポート。
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。

アプリ画面

体組成計 贈呈
費用無料

D おうちで参加 YOGAプログラム
実施会社:株式会社バリューHR

オンラインヨガ 3ヶ月無料
費用無料

E RIZAP生活習慣改善プログラム
実施会社:RIZAP株式会社

さらにおトク
chocoZAP 4ヶ月使い放題

参加特典付き
(1万円相当)

体組成計とヘルスウォッチプレゼント!

費用無料

各プランのプログラム詳細は、別紙リーフレットをご参照ください。

申込手続 <申込期限: 2026年1月31日>

案内メールの本文に記載のURL、または以下の二次元コードより、お申し込み下さい。
なお、メールでご案内している人以外の方は、申込することができません。

<住友商事健康保険組合／Under40 健康支援プログラム 申込サイト>

https://vhrtokutei.com/form/pub/valuehr/sumitomocorp_ud4025h



<申込サイトに関するお問い合わせ先>

(株)バリューHR

Tel. : 03-5944-0920 (平日 9:30~18:00) e-mail : tokutei@apap.jp

以上