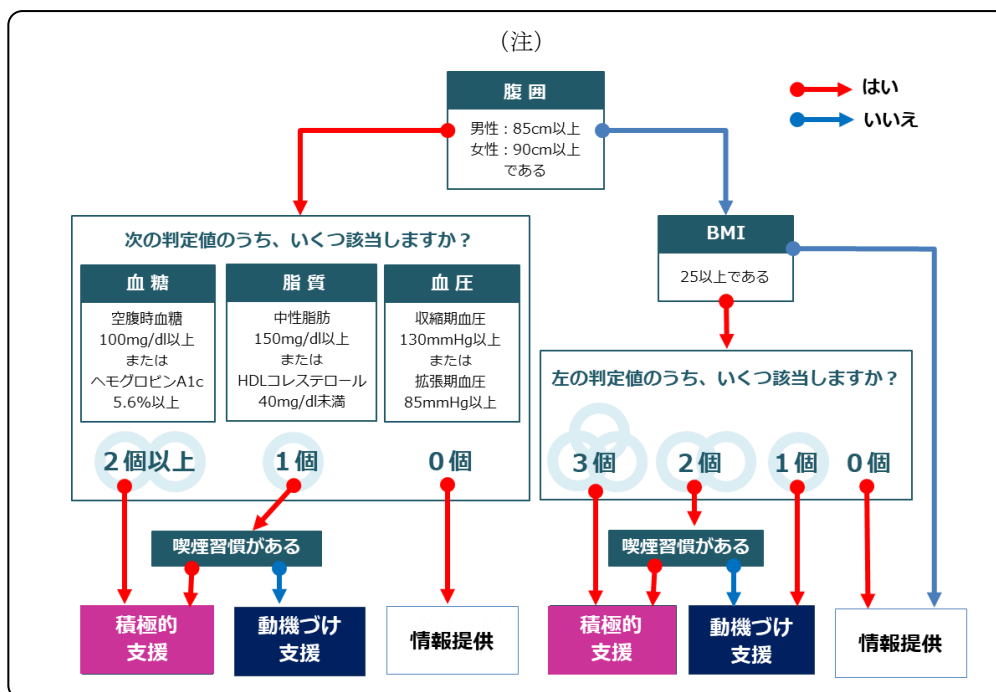


対象者の判定

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。

血圧や血糖値、
コレステロールも高くなく
自覚症状もないので、
これくらい問題ない!
まだまだ若いし大丈夫!

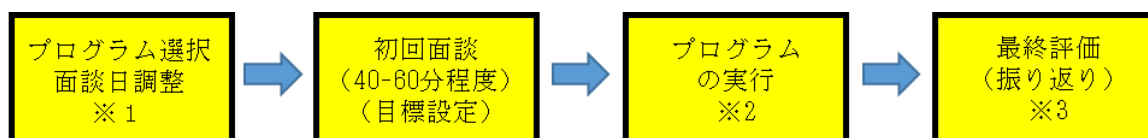


その考え方は危険です!

それぞれの数値がさほど高くなくても、
いくつか重なると血管がポロポロになりやすく、
脳卒中や心疾患を発症する危険性があります。
良い機会です。
これを機に専門家の支援を受けて
生活習慣改善に取り組んでいきましょう。



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カ月後

➤ 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 贈呈
費用無料
歩数、心拍数、睡眠の質、消費カロリー、脂肪燃焼活動

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
参加者には“マイクロダイエット&リソッド”を2週間分ご提供します!!

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
体組成計 贈呈
費用無料
体脂肪率測定、内臓脂肪レベル、筋肉量、基礎代謝量、体内年齢、推定骨量、BMI

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
初回面談後、オンラインヨガを3ヶ月間ご利用できます。初心者から楽しめる多様なレッスン!

E RIZAP生活習慣改善プログラム
実施会社：RIZAP株式会社
体組成計とヘルスウォッチプレゼント!
費用無料
参加特典付き (1万円相当)
楽しく無理なく健康づくり! オンラインで気軽に実施!

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5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://> 



<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