

ご自宅で実践できる無料健康プログラム

無料

## 特定保健指導

参加申込のご案内



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(特定保健指導)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、ぜひご参加ください。



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ので自己負担は一切不要です。



### お申込方法

申込期限: 2026年9月30日

#### STEP1

対象者には、当組合から個人宛にEメールまたは郵送にてご案内します。

案内メール本文またはリーフレット内に記載のURL、または二次元コードから、プログラム選択画面へお進みください。

#### STEP2

プログラムの選択  
6つのプログラムから、  
いずれかを選択して「次へ」



#### STEP3

登録フォームにて  
お申込み

A B C D  
を選んだ場合

そのまま予約画面へと  
移りますので、  
ご予約をお取りください

E F  
を選んだ場合

指導機関から  
連絡があります

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Wi-fi環境で実施してください。※Wi-fi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。)

プログラム

A

費用  
無料

## Fitbitプログラム

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。

#### ▶ 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

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。

今話題のGoogle Fitbitで、  
歩数・心拍・消費カロリー・睡眠スコアなど  
健康が見える化！

さらに！

Fitbitはプログラム終了後も  
ご利用いただけます！

Fitbit利用には、ご自身のスマートフォンにGoogle Health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。

プログラム

B

費用  
無料

## 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

### 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 pasta&リゾット」を  
**2週間分 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

3ヶ月支援

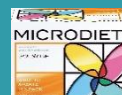


WEB面談

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。

安心のフォーミュラ食で  
毎日1食分を置き換えるだけ！  
減量しつつ必要な栄養摂取が簡単に。

フォーミュラ食とは  
糖質と脂質の摂取を抑え、必要十分なタンパク質、ビタミン、ミ  
ネラルを含む調整食のこと



マイクロダイエット  
2週間分を無料提供！

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。



プログラム

C

費用  
無料

## 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！  
アプリ画面 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。

**タニタ体組成計でできること**

- 測定項目**  
・体重・体脂肪率・筋肉量  
・推定骨量・内臓脂肪レベル  
・基礎代謝量・体年齢
- 測定結果はBluetoothで専用アプリに即時反映**  
(5人まで登録可能)
- 記録データはグラフ表示！**  
変化が一目でわかり、目標までのモチベーションもアップ

**プログラムの流れ**

3ヶ月支援

予約 → リモート面談 (PC/スマホ/タブレット) → 体組成計 プログラム開始 → 3ヶ月後 プログラム終了 (報告)

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。

知ることから始めよう！  
アプリ連動でカラダの変化を健康を見える化！

さらに！ タニタ社の体組成計プレゼント！

※ご自身の健診結果によってコースが異なります。  
※ご自身のスマートフォンにタニタヘルスリンク提供のアプリをダウンロードすることで測定項目詳細をご確認いただけます。

プログラム

D

費用  
無料

## YOGAプログラム

実施会社：  
株式会社バリューHR

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！

**YOGAプログラムの特徴**

- 月間50本まで受講できるライブレッスン
- ホットヨガスタジオ LAVAで人気のオリジナルプログラム
- LAVAトップクラスのインストラクター

**プログラムの流れ**

3ヶ月支援

予約 → リモート面談 (PC/スマホ/タブレット) → プログラム開始 (ZOOM) → 3ヶ月後 プログラム終了 (報告)

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。

自宅で気軽にヨガを学べる！  
ヨガスタジオLAVAのインストラクターから受講できます。

さらに！ 店舗体験1回贈呈！

※心臓病、高血圧症など疾患により参加いただけない場合があります。  
※提供内容にヨガマットは含まれておりません。  
必要に応じてご自身でご用意ください。  
※特典の店舗体験は直近5ヶ月以内の利用がない方に限ります。



プログラム

E

費用  
無料

## 血糖トレンド×カロミルプログラム

実施会社：  
みるたす株式会社

※みるたす株式会社は、住友商事グループ傘下の会社です。

血糖トレンドの「見える化」で、  
健康な未来への一歩を踏み出そう！



### プログラムの流れ

3ヶ月支援



- 細いフィラメントを二の腕に装着しますが、500円玉サイズの薄型センサーで目立たず、入浴等普段通りの生活ができます。
- いずれも無料のアプリ(カロミル、CARENA、FreeStyleリブレLink)を使用します。
- 本プログラムの実施により、改善を確約するものではありません。



忙しくても24時間自動記録！糖尿病のリスクが心配な方、食後に眠くなる方におすすめ。  
「血糖トレンド測定キット」を初回面談前にお届け→14日間測定+食事写真を撮るだけ→結果を元に初回面談を行います。  
健康診断では分からない変化を知るチャンス！

24時間自動記録！  
糖尿病のリスクが心配な方、食後に眠くなる方におすすめです。

さらに！

血糖トレンド測定キット付き！

※腕に貼る小さなセンサーを装着いただきますが、500円玉サイズの薄型で目立たず入浴等普段通りの生活が可能です。  
※本プログラム実施により、改善を確約するものではありません。  
※専用アプリ『カロミル』のダウンロードが必須となります。

プログラム

F

費用  
無料

## 腸活×カロミルプログラム

実施会社：  
みるたす株式会社

※みるたす株式会社は、住友商事グループ傘下の会社です。

仕事のパフォーマンス、**腸**がカギだった。  
できる人の新常識。



### プログラムの流れ

3ヶ月支援



- 医療機関用2万円相当の「腸内フローラ検査キット」を初回面談前にお届け→キットを返送していただき→検査結果をもとに初回面談を行います。
- 本プログラムの実施により、改善を確約するものではありません。
- カロミルアプリ(無料)をダウンロードする必要があります。



話題の「やせ菌」「エクオール産生菌」がいるか、  
自分の腸内フローラにあった改善ポイントがわかります。  
食事写真のAI自動解析ができる健康管理アプリ「カロミル」を使い、  
食事記録等をもとに、お一人お一人にあわせたアドバイスをいたします。



話題の『痩せ菌』エクオール産生菌がいるか調べられる！  
自分の腸内フローラにあった改善ポイントが分かります。

さらに！

腸内フローラ  
検査キット付き！

※初回面談前に検査キットをお届け→キットを返送→検査結果を元に初回面談を行います。  
※本プログラム実施により、改善を確約するものではありません。  
※専用アプリ『カロミル』のダウンロードが必須となります。

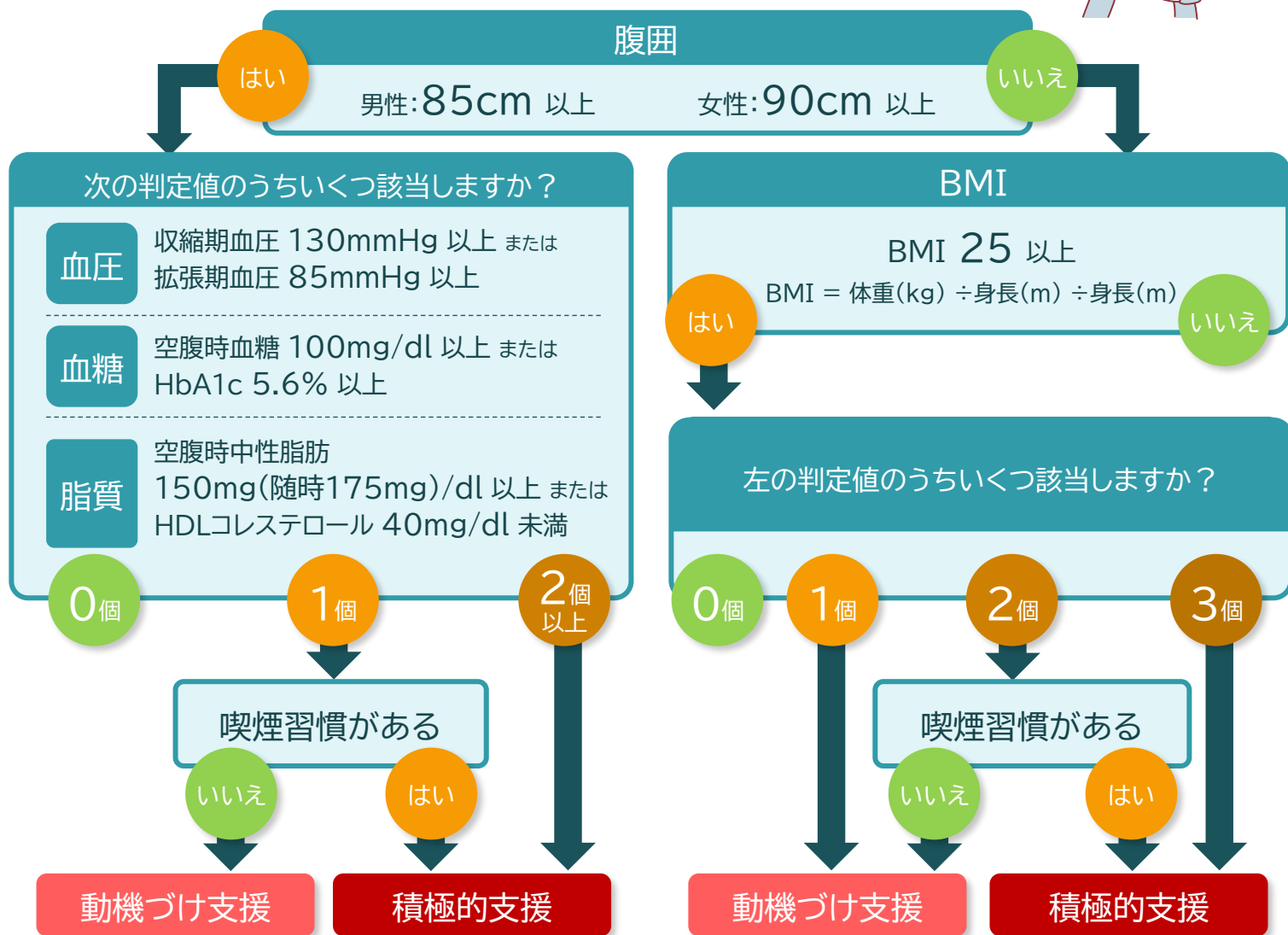
# 特定保健指導の目的



特定保健指導では、内臓脂肪型肥満に着目し、**その要因となっている生活習慣を改善**するために**専門の指導員**が様々な働きかけやアドバイスをを行い、糖尿病等の生活習慣病の有病者予備群を減少させること(病気の予防)を目的としています。

## 特定保健指導の対象者基準

特定保健指導は下記項目によって判定されます。



血圧や血糖値、コレステロールも高いわけじゃないし、自覚症状もないので、これくらい問題ない！



### ⚠ 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。

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

お問い合わせ窓口  
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



03-5944-0920

(平日9:30-18:00)



tokutei@apap.jp