

ご自宅で実践できる無料健康プログラム

無料

Under40健康支援プログラム

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(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。

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「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

5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



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



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ません。)

プログラムのご紹介

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



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
健康を見える化！

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 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週間分 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

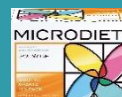


WEB面談

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！
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

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・体内年齢

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！

SOULFUL YOGGI
LAVA 男
MEN'S Project of Hol Yoga Studio LAVA

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

RIZAP生活習慣改善プログラム

実施会社：
RIZAP株式会社

さらに！

chocoZAP
4か月
使い放題！

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！

chocoZAP
4か月使い放題



気軽にジム通いを始めよう！
話題のCHOCOZAPが4カ月間使えます。

プログラムの特徴

- 専属トレーナーが最初から最後まで担当！
- お食事、トレーニングなど何でも、何度でも相談できる！
- 専用アプリで食事・運動をフォロー！
- 話題のchocoZAPを4か月使い放題！

プログラムの流れ



これからの人生を、健康でイキイキとお過ごしいただけるよう、専属トレーナーが気軽にできる食事、運動、お気持ちなど徹底的にあなたに寄り添います。

"人は変わる"を証明してきたRIZAPに、あなたの健康サポートをお任せください。

さらに！

体組成計・ヘルスウォッチ
プレゼント！

※参加はスマホが必須となります。
(chocoZAPアプリを使用できること)

※体組成計、ヘルスウォッチは初回面談時までにお届けが間に合わない可能性がございます。
初回面談までに、予めご自身の体重、腹囲を把握の上
ご参加ください。

Under40健康支援プログラムの
対象者基準と判定方法は
次ページをご確認ください

保健指導の目的

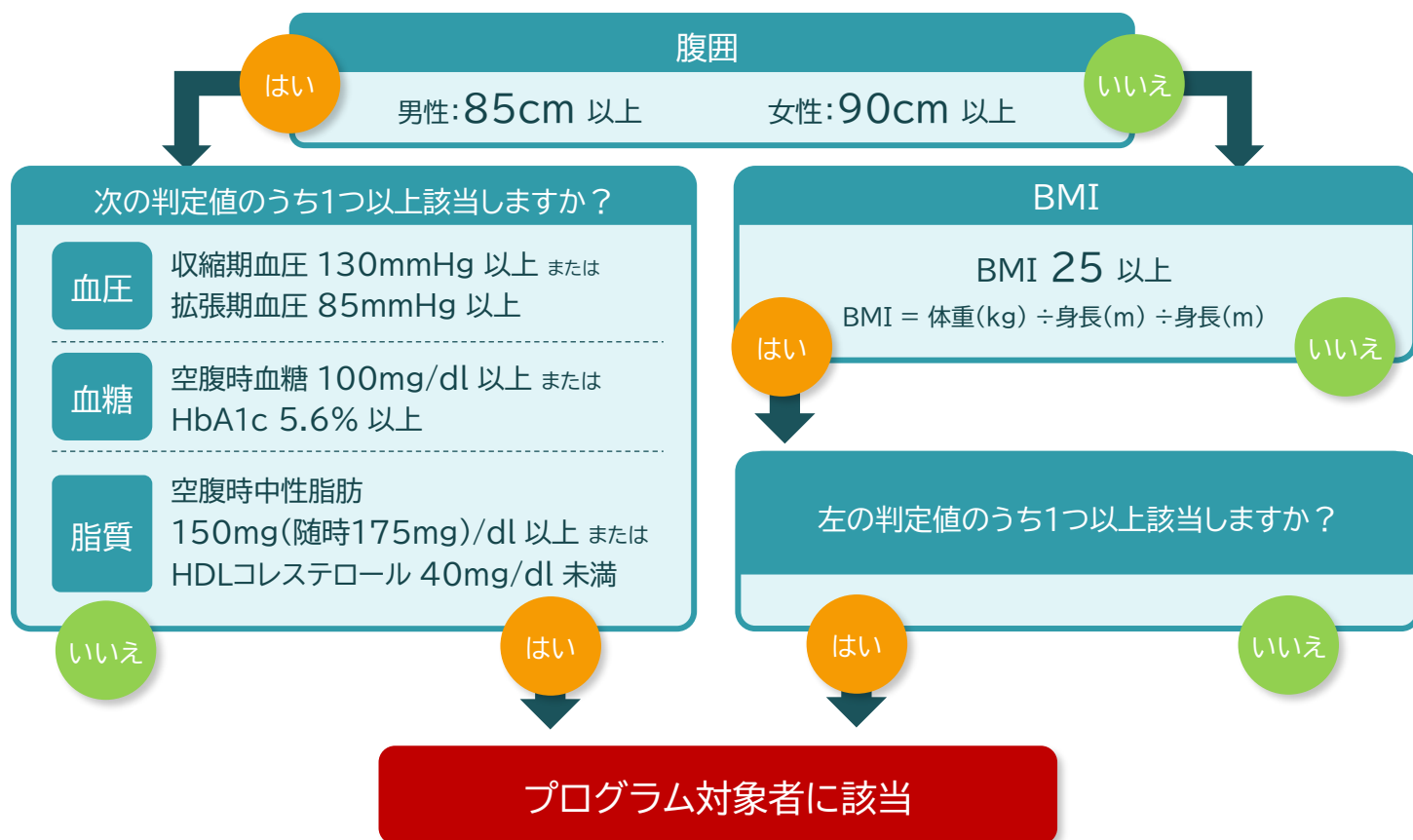


保健指導では、内臓脂肪型肥満に着目し、**その要因となっている生活習慣を改善**するために**専門の指導員**が様々な働きかけやアドバイスをを行い、糖尿病等の生活習慣病の有病者予備群を減少させること(病気の予防)を目的としています。

Under40健康支援プログラムの対象者基準



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、いくつかが重なると血管がボロボロになりやすく、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