

《特定保健指導のご案内》

費用無料

i D A 健康保険組合

▽ 選べる3つのプログラムで▽

あなたの健康を サポートします！



Fitbit プログラム



歩数
心拍数
睡眠の質
消費カロリー
脂肪燃焼活動

▶ Fitbit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



Fitbit
贈呈

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。

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
運動習慣をみにつけられる！

Fitbitはプログラム終了後もそのまま
ご利用いただけます。

フォーミュラ食 プログラム



▶ フォーミュラ食で期待できること

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



マイクロダイエット
贈呈

1日1食、2週間置き換える
無理のないプログラムです。

参加者には
“マイクロダイエットパスタ&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

はかるだけ 体組成計 プログラム



▶ タニタ体組成計でできること

体重の他に7つの項目を測定

測定結果は専用アプリに即時反映

記録データはグラフ表示！



体組成計
贈呈

体組成計でご自身の体について
確認しながら取り組むプログラムです。

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。

----- お申し込みにつきましては、下記の電話番号までご連絡ください。 -----

株式会社バリューHR

03-5944-0920 (平日9:30~18:00)

【委託代行機関：No.91399048】

e-mail : tokutei@apap.jp