

iDA健康保険組合

■ 特定保健指導プログラム

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



Fitbit プログラム

最新フィットビットを使ってウォーキングプログラムにチャレンジ！
SNS機能もあり見ているだけで楽しく参加いただけます。
フィットビット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) でわかること

活動量

消費
カロリー

睡眠の質

脂肪燃焼
ゾーン

心拍

距離

▶ プログラムの流れ



予約



リモート面談
(PC/スマホ)



Fitbit
プログラム開始



3ヶ月後
プログラム終了
(報告)

3ヶ月支援

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。

※ご自身の健診結果によってコースが異なります。報告は3ヶ月間で最大5回です。

※fitbit本体は初回面談前にお届け予定です。

※fitbit利用にはご自身のスマートフォンに fitbit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(iOS 13以降/Android 8以上)

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。

iDA健康保険組合

■ 特定保健指導プログラム

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パスタ&リゾット”を
17食ご提供します!!

※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
食事とれる

おいしいから
続けられる

▶ プログラムの流れ



1日1食、2週間置換えるだけの無理のないプログラムです。

※ご自身の健診結果によってコースが異なります。

※3ヶ月間で最大でも5回の報告となります。

※マイクロダイエットは初回面談後おおよそ1週間弱でお届け予定です。

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。

お申込方法

1 スマホ・PCで アクセス



PCでのご予約はメールのURLから、スマホでのご予約は上記QRコードからお願いします



Parity HR 特定保健指導

あなたの受けたいプランをお選びください
いずれのプランも期間は3ヶ月で、費用無料でご参加いただけます

下記2プランから選択

次へ

A Fitbitプログラム 費用無料
美集会社：株式会社バリューHR

B フォーミュラ食プログラム 費用無料
美集会社：株式会社バリューHR

▶ Fitbit (フィットビット) でわかること
活動量、歩数、カロリー、睡眠の質、脂肪燃焼、心拍、距離

▶ 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もとれる、おいしいから続けられる

WEB面談について
実際はwifi環境が望ましいです。
※wifi環境でない場合は1回の通話で約150~200MB程度の通信料がかかります。



2 プログラム の選択

AまたはBのプログラムからいずれかを選択して「次へ」



3 カレンダーから 日時を選び 予約する

Parity HR

▼ 下記カレンダーから都合の良い日時を選択いただき、ご予約ください。

支援プログラムを選択
バリューHR 特定保健指導

ご予約日時を選択

画定の予約	8/25(土)	8/26(日)	8/27(月)	8/28(火)	8/29(水)	8/29(火)	8/29(水)	8/30(木)	8/31(金)
10:00~									○
11:00~					×	×			○
12:00~									
13:00~			×		×		×		○
14:00~									○
15:00~			×		○		○		○
16:00~			×						○
17:00~			×		×		×		○

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

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】
Tel. 03-6380-1317 (平日9:30-18:00) e-mail. tokutei@apap.jp