

《特定保健指導のご案内》

費用無料

大同生命健康保険組合

▼ 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！



A 遠隔保健指導プログラム



カンタン栄養検査
キット付き

▶ 栄養検査キットでわかること

あなたの栄養タイプと栄養バランスがわかる

効率的に栄養改善ができる5つのタイプ分け

栄養バランスを6項目で評価

ご自身の栄養状態を把握し
改善を行うプログラムです。

スマホでカンタン栄養測定！
過去3日間の栄養バランスが3分で
わかる。
2回分の栄養検査キットをご提供！

B 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

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 Pasta & リゾット”を
2週間分 ご提供します！！
※内容はPasta(トマト・カルボナーラ)
リゾット(カレー・チーズ)など

C はかるだけ 体組成計プログラム

New



筋肉量 体内年齢 推定骨量 BMI
体脂肪率測定 内臓脂肪レベル 基礎代謝量

▶ 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。

----- お申し込み方法は裏面をご覧ください -----

株式会社バリューHR

03-5944-0920 (平日9:30~18:00)

e-mail : tokutei@apap.jp

新プログラムの特徴をご紹介

はかるだけ体組成計プログラムとは？

タニタ体組成計をご提供。体重測定を習慣化し、ご自身の体について確認しながらお取り組みいただくプログラムです。

POINT
1

体重測定・記録を習慣化すると、体重が減少しやすい！

バリューHRの特定保健指導参加者を対象に、体重測定・記録を習慣化している方と習慣化していない方を比較したところ、習慣化している方の体重減少率2.5倍の効果を確認。

POINT
2

体重測定・記録を習慣化する仕組み

- ・体組成とスマホをBluetooth接続し、「はかるだけ」でアプリにデータ連携できる。
- ・管理栄養士が、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サポート。



体重の他に測定できる項目

筋肉量

推定骨量

BMI

体内年齢

内臓脂肪レベル

体脂肪率

基礎代謝量

アプリ「ヘルスプラネット」画面イメージ



体重
筋肉量
体脂肪率
内臓脂肪レベル
推定骨量

ヘルスプラネット
ウォーク
(歩数計アプリ)
連携すると消費カロリー
や歩数の連携も可能



グラフを見る
「体重」「体脂肪率」
の表示設定と、連動した
推移がわかる

BMI
体内年齢
基礎代謝量

※専用サイトへのログインは個人のスマートフォン、パソコンを利用してください。

お申込方法

STEP 1

スマホ等で アクセス



スマートフォン等で
上記二次元コードを読み取っていただき、
お申込みサイトへアクセスの上、ご希望の
プログラムをご選択ください。

※インターネット接続時の通信料は本人様
ご負担となります。予めご容赦下さい。



STEP 2

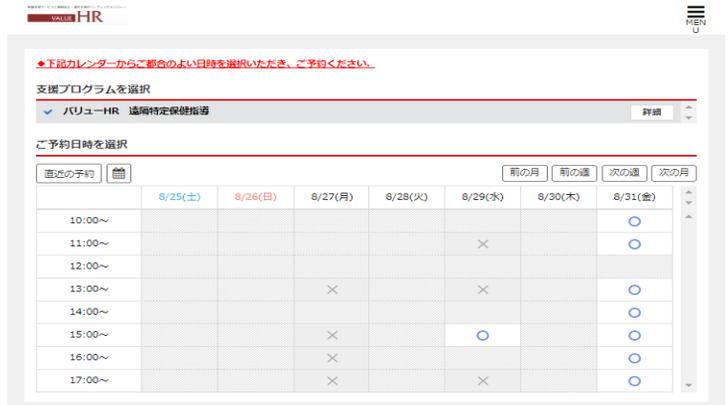
プログラムの 選択



ご希望のプログラムを選択して「次へ」

STEP 3

カレンダーから 日時を選び 初回面談日を 予約をする



実施の際の 注意点



- wifi環境で実施してください。
※wifi環境でない場合はパケット量 (約200MB)の通信費がかかります。
- 個室等の機密が保てる場所でお受けください。

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

Tel. 03-5944-0920 (平日9:30-18:00)

e-mail. tokutei@apap.jp