

《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4つのプログラムで▼

あなたの健康を
サポートします！



予約方法

STEP
1

申込サイトへ
アクセス

右の申込サイトリンクからサイトへ
アクセスしてください。
※二次元コードからもアクセス可能です

Sample



STEP
2

プログラムの選択

4つのプログラムから
いずれかを選択して「次へ」



プログラムについては
裏面をご確認ください

STEP
3

カレンダーから日時を
選び初回面談日を予約

プログラムを選択						
バリューHR FIBROプログラム						
予約日時を選択						
希望の日時	07:45(月)	07:45(火)	07:45(水)	07:45(木)	07:45(金)	07:45(土)
10:00	X	○	○	○	○	X
11:00	○	○	○	○	○	X
12:00	○	○	X	○	○	○
13:00	○	○	○	○	○	○
14:00	○	○	○	○	○	○
15:00	○	○	○	○	○	○

【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wifi環境で実施してください。※wifi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。)

----- プログラムは裏面をご覧ください -----

4つのプログラムからお好きなプログラムをお選びください

A 遠隔保健指導プログラム

実施会社：株式会社バリューHR

費用無料

カンタン栄養検査付き
オンラインプラン

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
セルフ尿採取+検査シート付きプラン！

結果画面

POINT 1 スマホでカンタン栄養測定

▶ セルフ検査でできる

自宅で簡単に
栄養検査！

自分の栄養TYPEと
栄養バランスを分析

数値改善に向けた
改善案をご提案

※過去3日間の栄養バランスが3分でわかるセルフ尿採取+検査シート付プラン！

POINT 2 不足傾向の栄養素を提示

「①検査結果で不足している栄養素」と、「②手計比較で不足しているもの」を確認し、栄養状態の改善を行います！！

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

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・カルボネラ) リゾット(カレー・チーズ) など

POINT 1 低カロリー&栄養素豊富なフォーミュラ食を活用

▶ 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

POINT 2 食生活を正すことで無理のない減量ができる

2週間の置換え食により減量を体感いただき、食習慣を改善。
置換え後の食事についてももしっかりアドバイスいたします！

C 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

体組成計
贈呈

費用無料



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

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。

POINT 1 体組成計で自分の「からだ」を知ることができる

▶ タニタ体組成計でわかること

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 ・体内年齢

POINT 2 測定結果はBluetoothで専用アプリに即時反映

記録したデータはグラフ表示されます。
変化が一目でわかるので目標までのモチベーションもアップ！

D YOGAプログラム

実施会社：株式会社バリューHR

オンラインヨガ
3ヶ月無料

費用無料



ホットヨガ最大手の
LAVAとコラボ

UCHIYOGA+

初回面談後、オンラインヨガを3ヶ月間ご利用できます。
初心者から上級者まで楽しめる多様なレッスン！

POINT 1 LAVAのオンラインヨガが楽しめる

▶ オンラインヨガの特徴

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

カメラオフできるので
気軽に参加ができる

※提供内容にヨガマットは含まれておりません。必要に応じてお自身でご用意ください。

POINT 2 店舗で1回分のホットヨガ体験も楽しめる

スタジオでのホットヨガ体験もお楽しみいただけます。

※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。
※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。