

NEW
プログラム特定保健指導
検査数値改善プログラム

3か月間で -2kg-2cm 以上を目指そう！

目指せ！
早期終了

Point 1

体重 腹囲

3か月間で **-2kg-2cm** 以上^{*}達成で
プログラムの**早期終了**ができる！

3か月間サポート

4か月目

相談員と面談

アプリ(WEB)支援

計4回支援

※支援の進捗(体重の増減など)
次第で電話サポート実施動画サポート
も充実！-2kg-2cm
達成プログラム
早期終了-2kg-2cm
未達成追加
支援追加
支援

※積極的支援の場合 ※-2kg-2cm以外の達成基準もございます。詳しくは面談時にご説明差し上げます。

Point 2

保健指導専用アプリ
ファミリーページ®

大幅リニューアル！

もっと使い
やすく！
機能充実♪

Point 3

動画サポートが
もっと 手厚く！健康
俳句特保卒業/
40代男性
サクセス
ストーリー下半身
相撲
スクワット実践
動画

Point 4

サポート後の
リバウンド防止
もあり！支援終了後も
動画やアプリメッセージで
リバウンドを防止！

プログラムの流れ

1 (管理栄養士や保健師) 相談員と面談



ご勤務先にてオンライン
(スマホやPC) または対面
面談にて検査数値の改善に
向けたプランを立案します

面談日時等についてはご勤務先の
担当者様よりご連絡がございます

2 継続サポート



アプリやお電話で取り組み
をサポートします

3～4か月間サポート
(月に1～2回)
※コースや進捗状況により
異なります。

積極的支援の場合、-2kg-2cm
以上達成すると3か月で支援終了！

個別アドバイスから各種記録
までアプリ一つでOK！

体重
管理等



個別
アドバイス



時短筋トレや
食事のコツ動画



TV番組で大活躍の
俳句の先生

夏井先生の
健康俳句動画も！



プログラムの特徴

特徴 1

将来の健康リスクと
具体的な対策が知れる

管理栄養士や保健師が
健診結果をもとに
体の状態を分かりやすく
ご説明



特徴 2

健診結果から分かる
体の状態をお伝え

健康管理のプロが無理なく
取り組める対策をお伝え
「頑張らずに健康になれる」
コツを伝授！

歯磨き
ついでに…

買い物
ついでに…

特徴 3

必要なのはスマホだけ！
スキマ時間に
サクッと受けられる

スマホ（もしくはPC）で
いつでもどこでも気軽に
受けられる



参加者の声（会社員Kさん40代）

プログラムを
受けて

-4.5kg

専門的なアドバイスもありがたかったし、1kg減らすために7200キロカロリーの消費が必要なことや摂取する食事のカロリーが具体的な数字で示されていて分かりやすかったです。
食事のカロリー、脂質、糖質を特に意識するようになりました。

