

管理栄養士・保健師による個別サポート

血圧

脂質

血糖



健診値改善 プログラム

お一人お一人の気持ちやライフスタイルに寄り添い、
本質的な健康づくりをお手伝いします。



POINT 1

体重だけではなく体質、
健診データの改善へ導く



POINT 2

スマホで簡単
スキマ時間に



POINT 3

無理なく続く
生活動線ベースの提案

プログラム参加者の **89.8%** が減量に成功

※2024-2025年某健保積極的支援完了者

しっかりと話を聞いてくださりやる気が出ました。一人じゃ続かなかったと思います。
自分の課題に気づけたし定期的なサポートは大変ありがたかったです。(40代男性)



長期的にサポートしてもらえて心強かったです。表面的な支援ではなく、
寄り添って向き合ってくくださったおかげで5kg減量できました。(50代男性)



ミッションを楽しみながら取り組みました。残業続きでも無理なく取り組める工夫を
教えていただきました。感謝です。(40代男性)



プログラム内容

管理栄養士・保健師と

1 オンライン面談

約30分



原因を分析し
最善策を
ご提案

- 健診結果の解説
- 改善策のご提案
- 取り組み目標設定

アプリやWEB、電話にて

2 取り組み実践・継続サポート

3~4か月間
(月約1~2回)



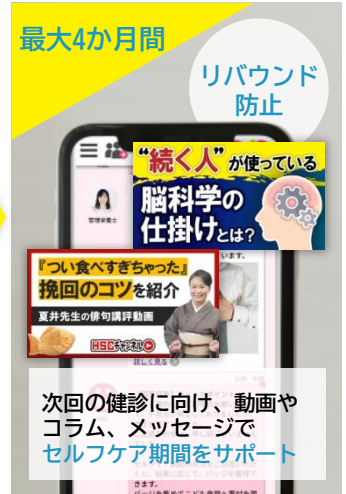
スキマ時間
にアプリで
手軽に♪

- 目標の達成をサポート
- 取り組み状況をヒアリング
- 実践のコツをお伝え

プログラム期間終了後～
次回の健診までリバウンド防止

3 セルフケアサポート

最大4か月間



リバウンド
防止

“続く人”が使っている
脳科学の仕掛けとは?
「つい食べすぎちゃった」
挽回のコツを紹介
夏井先生の俳句講座動画

次回の健診に向け、動画や
コラム、メッセージで
セルフケア期間をサポート

厳しい食事制限や運動は必要ありません。
パーソナルな支援でワークライフバランスの向上をサポートします。

食事と運動のプロによる
パーソナル支援

専任相談員があなたに
寄り添い食事・運動・睡眠
まで徹底サポート

生活習慣全般
管理栄養士

豊富な動画コンテンツ
をご用意

レンジで健康レシピや
時短トレなど100種類以上の
動画やコラムが見放題



健康づくりの
裏技をお届け

「痩せ体質づくり」や
「健診値を守る賢い飲酒法」
など健康づくりをアドバイス

運動監修
理学療法士

アプリのミッションクリアでギフト券GET!

参加プレゼント(表面)のほか、アプリの健康づくり
ミッションクリアでお好きなギフト券をプレゼント!

最大 **2,000円分** プレゼント!

8個~9個で1,000円分 10個以上で2,000円分

ポイント

amazon
gift card



1.本プログラムは保健支援センターによる提供です。
本プログラムについてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。
保健支援センターお問い合わせ窓口[welness@hokenshen.jp]までお願いいたします。
2.Amazon、Amazon.co.jpおよびそのロゴはAmazon.com、Inc.またはその関連会社の商標です。

3. PayPayポイントは出金、譲渡不可です。PayPay公式ストアでも利用可能です。
4. 都合により商品が変更になる可能性があります。
5. 本チラシを店頭でご提示いただいても、商品をご利用いただけません。

さらに!

セルフケア期間(支援終了後)も
健康づくりに関するミッションクリアで
こども食堂へ500円寄付

ミッション
クリア

500

こども
食堂

あなたの健康が
こども達の健康
にもつながる