

カラダの悩みを解決へ導く！

# YG健活プログラム

(特定保健指導)

ZOOMを活用した  
WEB面談



オンライン面談

参加費  
**無料**  
(全額YG健保負担)



リバウンドに  
悩んでいます

体調を改善して  
パフォーマンス  
をあげたいな

検査数値が  
なかなか改善  
しなくて…

## 検査数値改善 × 希望するコース

減量だけを目的としない！整う、変わる、オーダーメイド。

健康診断の結果をもとに、あなたの体の状態や日々のライフスタイルを丁寧に振り返りながら、必要な情報を提供し、無理のない範囲で、着実に継続していける改善方法を一緒に考えます。

### 参加特典

① Pep Upでモニタリング  
イベントに参加してPepポイントget！

② オリジナルテキスト  
健康のノウハウが詰まった1冊(WEB版)



③ 料理レシピ & 動画  
メディヴァ管理栄養士監修の  
おすすめレシピとヘルシーメニュー動画です！

### 達成特典

プログラム期間中に健診時より腹囲および体重が  
**2cm減・2kg減**(または2.4%減)達成で  
※積極的支援の方は3カ月後の評価時点で達成の場合



giftee Box  
デジタルギフトカード

**2,000円分**

プレゼント

### 参加者の声

途中でやめることなく最後まで終了された方 **98%**の実績！

終了率  
98%

満足度  
90%

やるべき事が明確で頑張れた。  
思った以上の結果に繋がった！

状況や体調に合ったアドバイスを  
してもらい、やる気がでた！



医師・保健師・管理栄養士・  
健康運動指導士・糖尿病療養指導士等が  
チームを組んでをサポートします！



# プログラム内容

専門スタッフ（管理栄養士・保健師）が、食事や運動などの生活習慣改善をサポートするプログラムです。単なる食事や運動指導だけでなく、これまでの生活習慣を見直しながら個々の生活スタイルや体調に合わせた実践しやすい目標を設定し、継続的な支援を行います。

## STEP 1 初回面談

WEB面談で実施。  
健診結果や生活習慣を振り返り  
具体的な行動目標を  
専門スタッフと設定。



## STEP 2 行動目標実践

STEP1で考えた行動目標を  
実践。途中、専門スタッフから  
アドバイスもあり（プログラム  
により異なる）。



## STEP 3 ゴール！

目標達成状況の確認。実践継続  
・改善のためのアドバイスを  
確認し、次回の健診に向けて  
引き続き実践。

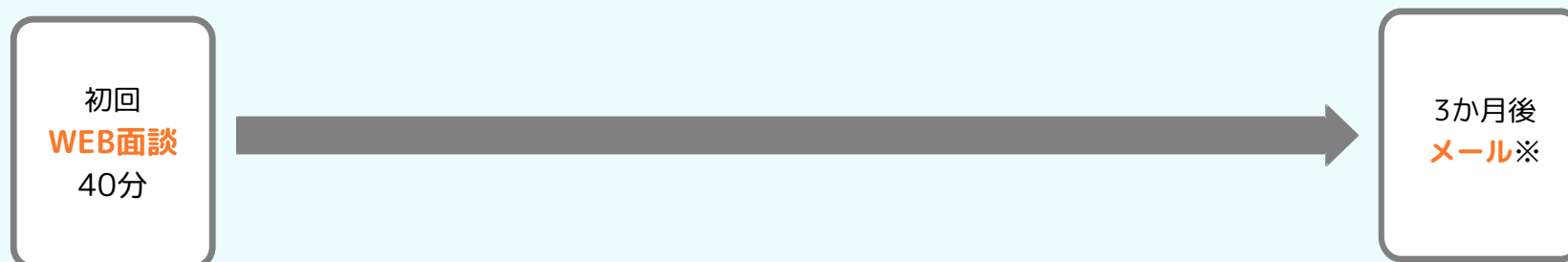


# 実施スケジュール

健康診断の結果から生活習慣改善の必要レベルに応じて「動機付け支援」と「積極的支援」にわかれます。

## 動機付け支援（3か月間）

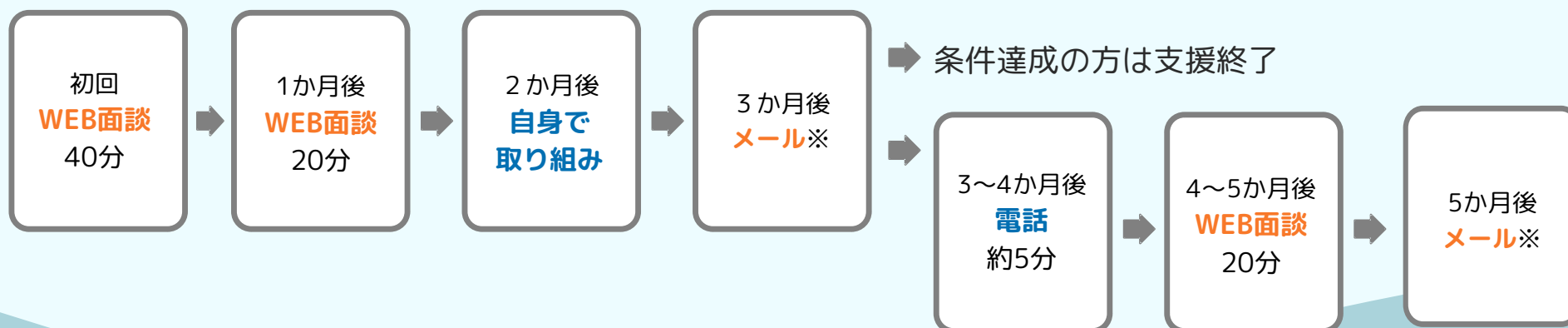
初回面談で設定した目標を実践、期間終了時に目標達成状況をメール返信し支援終了です。



※支援終了のため返信が必要です。必ず返信をお願いします。

## 積極的支援（3～5か月間）

初回面談後、3か月後にメールにて状況確認があります。健診時の腹囲・体重より2cm減・2kg減（または2.4%減）又は目標の実践状況により支援が終了します。それ以外の方は引き続き支援継続し5か月間の支援となります。



※支援終了のため返信が必要です。必ず返信をお願いします。

プログラム内容に関する  
問合せ先

株式会社メディヴァ

YG健康保険組合担当宛

フリーコール:0800-888-2881(平日9:30~18:00)

Mail:genki@mediva.co.jp

MEDIVA

Medical Innovation and Value-Added

事業に関する  
問合せ先

YG健康保険組合

特定保健指導係

Mail:info@ygkenpo.jp

YG  
YG健康保険組合  
YG HEALTH INSURANCE SOCIETY