

NEW  
プログラム

生活習慣改善プログラム

# 3か月間で -2kg-2cm 以上を目指そう！

目指せ！  
早期終了

専門家による  
個別サポート

## 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！

継続サポート3か月間

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申し上げます。

## 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



下半身痩せ  
実践  
動画

## Point 4

リバウンド防止  
のフォローあり

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

※申込締切までにお手続きがない場合、コールセンター【0120-52-3833】よりお電話を差し上げる場合がございます。

### 1 申し込み

バーコード または HPより申込み



「保健支援センター」  
をWEBで検索  
▼  
「面談申込み」

※同封の「連絡先伺い書」でも申込可

申込締切

●月●日(●)

申込み用  
認証コード

案内時に記載

### 2 相談員と対面または オンライン面談



面談にて検査数値の改善に  
向けたプランを立案します

※オンライン面談について  
WiFi環境推奨。通信料はご本人様負担  
となります。(通話料はかかりません)

### 3 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(月に1~2回)  
※コースや進捗状況により異なります。

## プログラムの特徴

- ✓ 健診結果からわかる身体の状態をお伝え
- ✓ 将来の健康リスクと具体的な対策が知れる
- ✓ スマホでサクッと気軽に受けられる

プログラムを  
受けて  
**-3.2kg**

参加者の声  
(Oさん 50代 女性)

「食必ず食べて、甘いものやお酒も  
飲みますし、無理なく取り組みました。  
水をとることと腹八分、ストレッチを  
意識しました。ズボンのウエストも  
だいぶ減り、見た目にも変化が  
あったので、嬉しい限りです。」

自分のペースで  
取り組める!



## アプリのミッションクリアでギフト券GET!

支援アプリ(ファミリーページ)内の健康づくりに  
関するミッションを8個以上クリアするとプログラム  
終了後に好きなギフト券をプレゼント!

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ではお受けしていません。  
保健支援センターお問い合わせ窓口[[wellness@hokenshien.jp](mailto:wellness@hokenshien.jp)]までお願いいたします。

2.Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴはAmazon.com、Inc.またはその関連会社の商標です。5.本チラシを店頭でご提示いただいても、商品のご利用いただけません。

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ございます。

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

セルフケア期間  
ミッションクリア

こども2.5食分

1人あたり500円  
を「こども食堂」へ寄付

※当プログラム(特定保健指導)はYG健康保険組合が「保健支援センター」に委託をして実施しております。  
株式会社 保健支援センター 0120-62-3833 (平日9:00~17:30)

健康づくりは人づくり  
HSC 保健支援センター  
SDGs