

# スマイルチア

忙しくて特定保健指導を受けられない方や  
これまでの特定保健指導に不満を持っている方に朗報

## 1人ではダイエットが 続かない方でも大丈夫!

専属の管理栄養士×AIがあなたに合わせて徹底サポート!

専属の管理栄養士の指導の元、AIが提案するエクササイズメニューを  
こなしながら健康を目指す全く新しい特定保健指導です

私とAIがあなたの健康を  
全力サポートします!



こんな人に最適!

忙しくて時間がない方

つらいダイエットは嫌な方

ダイエットに失敗している方

なんと!

# ¥0

## 全額健保負担

参加者特典!!

### 「高性能ウェアラブルセンサ」プレゼント!



#### ウェアラブルセンサ機能

計測  
データ

- ・日常生活量
- ・消費カロリー
- ・移動距離
- ・心拍
- ・睡眠評価

#### 防水機能

防水加工: IP67 等級 (入浴 OK)



## 特定保健 指導の メリット



面接は

スマホアプリでTV電話!  
面接日時もアプリで調整!



データを基にあなたに  
合ったダイエットプランに!  
最小の努力で  
最大の効果を生み出します!



関西医科大学健康科学  
センターがサポート!

減量成功率75%!  
(大阪府和泉市国民健康保険にて実証)



アプリを使って減量を進めます。  
ゲームのように運動や栄養に関する  
「謎解きミッション」をクリアしていく事で  
楽しく減量ができます。

※スマートフォンの方 ios9.3以上、android5.0以上 Bluetooth4.1以上

空いた時間にスマホを使って専属の栄養管理士の指導を受けられるので、  
 忙しくて時間がない方でも無理なく続けられます。  
 また、AIが一人ひとりに合わせた  
 エクササイズメニューを提供するので、  
 確実に効果を上げる事が可能です。



2018年3月19日 (月)

座ってる時間を短くして、歩数をもう少し増やしてみてもは？

昨日の歩数 **3,985** 歩

本日の総歩数 **2,258**

目標 6,000歩

基本消費カロリー **134** kcal

本日の消費カロリー **51** kcal

本日の距離 **1.68** km

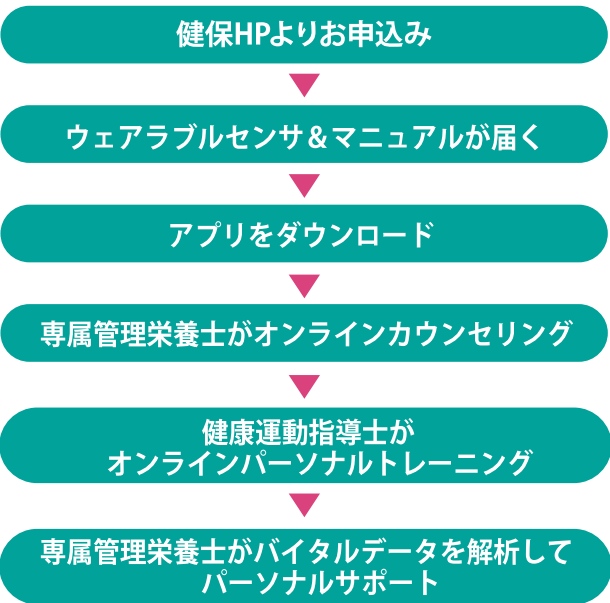
歩数同期

体重記録 体重を入力 登録

**◎ 本日のアドバイス**

朝食をしっかり食べて、1日3回の食事はとりましようね。ダイエットの基本を固めますよ。生活リズムを整えて、朝からしっかり体温をあげると、代謝が高まって活動しやすくなります。まずは手軽なバナナや牛乳・野菜ジュースやスープから始めて、慣れてきたら食事へと変えて、きちんと顎を動かして食べる習慣をつけていきましょうね。

## 「スマイルチア」プログラムの流れ



## 指導内容

### ビデオ通話での面談

スマートフォンやPCを使ってご自宅でオンライン面談を行います。



### アプリで活動量計測

腕時計型活動量計で歩数・睡眠データの計測、体重計での日々の体重の記録

アプリで記録・グラフ化



### チャットで栄養指導

スマートフォンアプリのチャットに栄養に関するアドバイスが届く



### 遠隔パーソナルトレーニング

今月のあなたに合わせたトレーニング内容をご自宅でオンラインレッスン

