



# スマイルチア

『お酒を飲みたい』  
『スイーツ食べたい』けど…

## 5kg 痩せたい!!

何をやっても痩せられない…、続ける自信がない…、  
気がつくといつもリバウンドしている… など

**肥満治療のプロにお任せください!**

参加者全員に

※サポート終了後の返却は不要です。

**健康管理ができる  
スマートウォッチをプレゼント!**

スマートウォッチ機能

計測データ項目

- 日常活動量
- 消費カロリー
- 移動距離
- 睡眠評価
- 心拍

防水加工

- IP67 等級 (入浴OK)



ここが  
**スゴい!**

関西医科大学によるパーソナルプラン

減量効果が高くリバウンドも少ないと評判の  
「メンタルダイエット」を元に、肥満外来の  
専門医が続けられる独自のメニューを監修。

関西医科大学附属病院健康科学センター  
健康科学センター長 **木村 穰 先生**

1981年、関西医科大学卒業。医学博士。関西医科大学健康科学科教授。  
2009年より現職。日本肥満学会認定肥満症専門医、循環器専門医、日本  
体育協会公認スポーツドクター。認知行動療法の手法を取り入れて独自  
に考案した「メンタルダイエット」のメソッドは評価が高い。  
著書：「頑張らなくてもやせられる! メンタルダイエット」(ソフトバンク新書)



## ご利用者様の声



40代・女性

同じ目標を立てたとしても、  
アプリ内でチャットを通じて  
アドバイス貰ったり、励まして  
貰ったりがあったので、続  
けてくれました。

終わってしまうと今後が不安  
でもありますが、無理なく無理して頑張  
ろうと思います。



40代・男性

3ヵ月、ありがとうございました。おかげさまで  
10キロ弱もダイエットでき、自分でも驚いてい  
ます。キッカケを与えていただき、サポートがあっ  
たから続けてこれたと思うので、本当に感謝し  
ています。

4月から部署が変わり、また生活環境やリズムが  
変わりますが、できることを工夫して、更なる改善を目指して  
いきたいと思っています。スーツもスリムタイプを購入したので、  
リバウンドしないよう頑張ります(笑)



60代・女性

3ヶ月かあ～  
長いなあ～と思ってましたが…  
今は、早かったです。

3ヶ月間、仕事に追われ、体重の  
記録のみで何もできていません  
でしたが、体調や夜の食べ物で  
朝の体重が微妙に変わる事は実感しました。  
これからも、記録はしたいと思っています。

専属スタッフ

私たちが  
サポートします!



料理が得意なので、ダイエットの簡単調理法など  
お気軽に聞いてください! 食べることを楽しみなが  
ら、続けられる健康的な習慣を一緒に探しましょう!

管理栄養士 斉藤

減量の解決方法は裏面へ

あなたの思いに応える

# 専属

健康運動指導士・管理栄養士  
スタッフがサポート

あなた専用の特別プランでパーソナルサポートする  
オンライン特定健康保健指導「スマイルチア」

自己負担なし

**無料**  
で  
受けられる

リバウンドしにくい

**肥満治療**  
**医学的**  
監修

参加特典

**必ず貰える**  
**プレゼント**



## 減量の解決方法

## あなたの“痩せない”を解決する4つのポイント

point  
**01**

### WEB 面談

あなたの要望、  
生活のくせをヒアリング

point  
**03**

### あなた専用のプラン作成

関西医科大学が01・02を解析、  
あなたのプランを作成

point  
**02**

### 生活習慣データ

ウェアラブルセンサが  
あなたの生活習慣データを収集

point  
**04**

### プロがサポート

プランに従い、管理栄養士や  
健康運動指導士がサポート



## プログラムの流れ

## 「スマイルチア」でしっかりサポート

step **01** »

### スタートキット到着

後日、「スマートウォッチ」とご利用マニュアルが入った箱が届きます。  
マニュアルを見ながら、以下の対応をお願いします。

1. アプリをダウンロード ▶
2. アプリの初期設定 ▶
3. オンライン初回面談の予約

わかりやすい  
説明書です!



step **02** »

### サポート開始

健康サポートでは、スマートフォンを使用した初回面談や「謎ときミッション」へのチャレンジ、専属管理栄養士とのメールのやり取りを行います。



オンライン初回面談



あなた専属の健康運動  
指導士による個別トレー  
ニングに参加できます。  
あなただけのトレー  
ニングメニューを提案!

「謎ときミッション」



専属の管理栄養士から  
のメッセージは、空い  
た時間に受け取れます。



step **03** »

### サポート終了 3ヶ月

サポート終了です。スマートウォッチはプレゼントになりますので、サポート終了後の返却は不要です。  
今後も健康管理にお役立てください。

「スマイルチア」システム開発・管理



**Koga Software Company**  
コガソフトウェア株式会社  
スマイルチア事務局

## 初めての方も安心のサポート体制

スマートフォンやパソコンの操作に自信がない方でも、安心してご利用いただけるサービスです。お問い合わせフォームやアプリの会話機能「チャット」でいつでもご質問していただけます。



【スマイルチアお問い合わせフォーム】 <https://tayori.com/f/mfsplus> ▶

ワールド健康保険組合