

①「スマイルチア」コース

②「ヘルスケアサポートプログラム」コース

アプリタイプ

電話タイプ

スマートウォッチをつけて
取り組みたい方におすすめ！



「チラシ」の項目から拡大版をご覧ください。

様々なコンテンツを
活用したい方におすすめ！



「チラシ」の項目から拡大版をご覧ください。

電話でやり取りしたい方におすすめ！



特 徴

高性能**スマートウォッチ**付き！
パーソナルトレーニング 1回付き！

専門員に**チャット**で相談できる！
楽しめる**コンテンツ**いろいろ！

専門員と**直接会話**できる！

参 加 費

0 円

0 円

0 円

期 間

3 か月

3～5 か月

3～5 か月

実 施 の 流 れ

スマートウォッチと資料が
送付先住所に届く
↓
アプリでオンライン面談日を予約
↓
スマートフォンでオンライン面談
目標の体重や行動計画を立てる
↓
スマートウォッチを使いながら
アプリで日々のデータを登録・管理
↓
データ解析レポートが届く
専門員とチャットでやり取り
オンラインパーソナルトレーニングも可
↓
3か月後の測定値や取り組み状況を
最終報告し、終了

専門員からの電話で面談日を予約
↓
資料が送付先住所に届く
↓
スマートフォンまたはPCで
オンライン面談
目標の体重や行動計画を立てる
↓
アプリで記録やコンテンツを視聴
他の利用者やフォローと交流も可
↓
取り組みレポートが届く
専門員とチャットでやり取り
(積極的支援の方)
↓
3か月後の測定値や取り組み状況を
最終報告し、終了 (※)

専門員からの電話で面談日を予約
↓
資料が送付先住所に届く
↓
スマートフォンまたはPCで
オンライン面談
目標の体重や行動計画を立てる
↓
ご自身で食事や運動習慣の改善
↓
専門員と電話で状況確認やアドバイス
(積極的支援の方)を受ける
↓
3~4か月後の測定値や取り組み状況を
最終報告し、終了 (※)

参 加 条 件

・スマートウォッチを3か月間着用できる方
・アプリダウンロード可能なスマートフォンをお持ちの方

・アプリダウンロード可能なスマートフォンをお持ちの方

・電話（着信）が可能な方
・スマートフォンかPCをお持ちの方（面談に使用）

面 談 可 能 日 時

平日・土日祝

9:00～20:30（最終20:00開始）

祝日除く

9:00～19:00（最終18:00開始）

注 意 事 項

※参加にはスマートフォンが必要です（「ヘルスケアサポートプログラム」コースの電話タイプはPCでも可）。
※オンライン面談、アプリやウェブサイト利用時のデータ通信料は自己負担となります。Wi-Fi環境下でのご利用をお勧めします。
※積極的支援の方で、②「ヘルスケアサポートプログラム」コースを選択された方は、支援開始後3か月時点で健診時から体重-2kg腹囲-2cm未達成の場合、5か月目まで支援延長となります。