

シンプルに取り組みたい、
そんなあなたのために。

マイナス2Kg マイナス2cmで ヘルシーチェンジ!

スマホで簡単レコーディング。
3ヶ月間で健診時の体重・腹囲から
マイナス2kg・マイナス2cmを目指すプログラムです!

達成した方にはもちろん
QUOカード1,000円分プレゼント!



毎週お届けする
メールの案内で
3ヶ月を
しっかりサポート!

特定保健指導
Webでかんたん

マイナス 2・2 チャレンジ

目標達成に向け体重と腹囲をweb入力!!

体重が今より3%減ると… 検査数値に変化が現れます!

3%の減量をすることで、複数の健診数値に改善傾向がみられます。
体重の3%を計算すると、多くの方が約2~3kgに相当。

※体重75kgの場合2.3kg、体重85kgの場合2.6kg
まずマイナス2kgを目指して、無理なく減量に取り組んでいきましょう!!



生活習慣の見直しに、是非お役立てください!

◆マイナス2・2チャレンジ 詳細はこちらから
<https://wellme3.jp/cha22-guide/>

- ・予約受付期間 2022年2月7日(月)~2月20日(日)
- ・面談実施期間 2022年3月14日(月)~3月18日(金)
- ・評価期間 2022年6月20日(月)~6月26日(日)



マイナス 2kg マイナス 2cm 達成に向けた流れ

STEP 1

Web 遠隔面談

保健師または管理栄養士との web 面談で改善目標を設定。

STEP 2

マイナス 2・2 チャレンジスタート！

面談で設定した目標の達成に向け、体重・腹囲を web 入力。
チャレンジ期間中はグラフで成果をチェック！！

各ステージをクリアしたり、クイズに答えたり、
減量活動に応じてポイントを獲得しましょう。

STEP 3

評価

面談から 3 ヶ月後数値で達成状況を評価します。

達成すると QUO カード 1,000 円分を進呈！！

終了！

貯まったポイントで抽選賞品を獲得！

※達成していなくても、
貯めたポイントの分だけ抽選に申し込めます！



週に 2 回のレギュラーメールや特別メールで健康管理に役立つ情報をお届け！
改善活動を全力で応援いたします！

減量で期待できる「こんないいこと！」

- ・体調が良くなる
- ・体が身軽で動きやすくなる
- ・スッキリ見えて好印象
- ・ストレスを感じにくくなる
- ・免疫力アップ！
- etc . . .



体脂肪 2kg ってどれくらい??

脂肪 2kg の大きさは、
なんと、500ml のペットボトル約 4 本分！
それだけの体積がカラダから落ちると
重さの感覚以上に
見た目が引き締まって見えます！
※脂肪の体積は水の約 1.1 倍



このプログラムは株式会社インサイト（実施機関番号：1321900076）によって実施される特定保健指導です。

健診時から一定以上の体重増加が認められる場合や体重・腹囲の変化がみられない場合など、
状況によって別の支援方法（電話支援等）に切り替えて指導を行う場合があります。
また、その場合 3 ヶ月以上の期間を要することがあります。

本プログラムへの参加にはパソコン、スマートフォン、携帯電話のいずれかが必要となりますが、
一部対応していない機種がございます。
こちらの QR コードまたは URL へアクセスいただくことで、
対応機種であるか確認いただくことが可能です。

http://wellme3.jp/tls_test/



◆マイナス 2・2 チャレンジ 詳細はこちらから <https://wellme3.jp/cha22-guide/>

- ・予約受付期間 2022年2月7日(月)～2月20日(日)
- ・面談実施期間 2022年3月14日(月)～3月18日(金)
- ・評価期間 2022年6月20日(月)～6月26日(日)



企画・運営：株式会社インサイト