

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！

達成した方にはもれなく
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！

※達成していない場合、貯めたポイントの分だけ抽選に申込いただけます！



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「こんなこと！」

- ・体調が良くなる
- ・体が軽く動きやすくなる
- ・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。
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、
対応機種であるかご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