

①「スマイルチア」コース

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

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

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

③「マイナス2・2チャレンジ」
コース

WEBで気軽に体重や腹囲の記録を
つけた方におすすめ！



「チラシ」の項目から拡大版をご覧ください

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！
アプリ内のミッションクリアでギフト券最大**2,000円**分進呈！（※1）

専門員と**直接会話**できる！

健診時より体重-2kg/腹囲-2cmで
QUOカード**1,000円**分進呈！

参 加 費

0 円

0 円

0 円

期 間

3 か月

3～5 か月

3 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ワーと交流も可
↓
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（※2）

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か月後の測定値や取り組み状況を
最終報告し、終了（※2）

届いたメールのURLから面談日を予約
↓
資料が送付先住所に届く
↓
スマートフォン(携帯電話)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
↓
ウェブサイトで体重や腹囲を記録したり
コンテンツ閲覧やクイズに答える
(ポイントを貯めて抽選に応募可)
↓
3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
・スマートフォンをお持ちの方

・スマートフォンをお持ちの方

・電話（着信）が可能な方
・スマートフォンがカメラ付PCをお持ちの方
(面談に使用)

・スマートフォンかカメラ付PCをお持ちの方
・毎週体重や腹囲を測定し記録できる方
・3/14～18に面談日時を確保できる方
・健診時より体重-2kg/腹囲-2cm達成に
自信のある方

面 談 可 能 日 時

平日・土日祝

祝日除く

平日

9:00～20:30 (最終20:00開始)

9:00～19:00 (最終18:00開始)

9:30～17:00 (最終16:00開始)

注 意 事 項

※ 参加には自身のスマートフォン等が必要。「ヘルスケアサポートプログラム」コースの「電話」タイプと「マイナス2・2チャレンジ」コースは、PCでも参加可能。

※ 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。Wi-Fi環境下での利用推奨。

※ プライバシーを確保できる環境（個室やイヤホン着用）で面談実施推奨。

※1「電話」タイプはアプリを利用せずに参加可能。その場合ギフト券の進呈なし。

※2「積極的支援」対象者は、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。