

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		③「健保保健師」コース
<p>スマートウォッチをつけて 取り組みたい方におすすめ！</p>  <p>「チラシ」の項目から拡大版をご覧ください</p>	<p>アプリタイプ</p> <p>様々なコンテンツを 活用したい方におすすめ！</p>  <p>「チラシ」の項目から拡大版をご覧ください</p>	<p>電話タイプ</p> <p>電話でやり取りしたい方におすすめ！</p> 	<p>積極的支援の方で 昨年このコースを選んでいない方 限定！</p>  <p>先着20名！</p>

特 徴		
<p>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！</p>	<p>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）</p>	<p>専門員と直接会話できる！ 面談メイン！ ※Meet（神戸は対面可）</p>

参 加 費		
<p>0円</p>	<p>0円</p>	<p>0円</p>

期 間		
<p>3 か月</p>	<p>3～4 か月</p>	<p>3 か月</p>

実 施 の 流 れ		
<p>事務局からのメールで 面談日を予約</p> <p>↓</p> <p>スマートウォッチと資料が 送付先住所に届く</p> <p>↓</p> <p>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</p> <p>↓</p> <p>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</p> <p>↓</p> <p>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</p> <p>↓</p> <p>3か月後の測定値や取り組み状況を 最終報告し、終了</p>	<p>専門員からの電話で面談日を予約</p> <p>↓</p> <p>資料が送付先住所に届く</p> <p>↓</p> <p>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</p> <p>↓</p> <p>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</p> <p>↓</p> <p>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)</p> <p>↓</p> <p>3か月後の測定値や取り組み状況を 最終報告し、終了</p>	<p>健保保健師からのメールで 面談日を予約</p> <p>↓</p> <p>資料がご自宅または職場へ届く</p> <p>↓</p> <p>PCでMeet面談（神戸は対面可） 目標の体重や行動計画を立てる</p> <p>↓</p> <p>ご自身で食事や運動習慣の改善</p> <p>↓</p> <p>健保保健師と面談やメールなどで 状況確認やアドバイスを受ける</p> <p>↓</p> <p>3か月後の測定値や取り組み状況を 最終報告し、終了</p>

参 加 条 件		
<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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） ・「積極的支援」の方でかつ昨年このコースを選んでいない方 ・平日に就業時間外で面談時間が取れる方

面 談 可 能 日 時		
<p>平日・土日祝 9:00～20:30（最終20:00開始）</p>	<p>祝日除く 9:00～19:00（最終18:00開始）</p>	<p>平日 （時間帯は応相談）</p>

注 意 事 項		
<p>※ 参加にはご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。 ※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。</p>		<p>※積極的支援かどうかは案内メールをご確認ください。 ※Meet面談です（神戸は対面可）。</p>