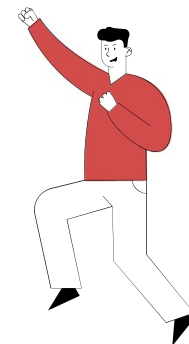




# 若年層向け 保健指導プログラムの ご案内



## ✓ 保健指導とは、..

保健師や管理栄養士などを通じて、生活習慣病の予防を目的に実施する生活習慣支援です。

## 3つのポイント

### 1 簡単予約

■WEBや電話で簡単に予約可能



### 2 わかりやすいツール

■一目でわかるカロリー早見表  
■あなたの生活に合わせた計画立案



### 3 記録機能

■自身の減少状況を視覚化

## 対象者の声



ハードな目標ではなく、  
期間もちょうど良く**取り組みやすかった！**  
**親身になって話を聞いてもらい、**  
今のライフスタイルに合った  
目標設定をしてくれました！



人の手を借りなくてもダイエットできると  
思っていたが、面談で生活習慣の相談が  
でき、**無理なく体重を減らすことが**  
**できました！**  
いいきっかけをありがとうございます！

30～39歳の生活習慣病リスクが高い方に向けてご案内をお送りしております  
ぜひお気軽にご参加ください！