

無料

で指導が
受けられます

ひかり健康保険組合 委託企業

FitsPlus × スギ薬局

管理栄養士と一緒に 「正しく食べる」を 当たり前毎日に。



毎日の食事を見直すきっかけになること間違いなし！
食のプロが、あなたの食生活を正しく導きます。
あなた自身のやる気次第で、必ず成果に繋がります。

▼ こんな方にオススメです ▼

- 忙しくて時間がない方
- 食事制限をしたくない方
- 生活習慣を否定されたくない方
- アプリで気軽に指導を受けたい方
- 日頃からスギ薬局を利用されている方

プログラムの詳しい内容は裏面をご覧ください。



▼ 3つの特徴 ▼

1 選べる初回カウンセリング方法



近くのカフェ



テレビ電話



スギ薬局

「テレビ電話でスマホ・PC」から受けられる他、「近くのカフェ」「スギ薬局」にて実施可能です。

2 管理栄養士(国家資格)がアドバイスを行います



「しっかり食べて無理なく痩せる」プログラムでサポートします！

3 選べる定期支援ツール



アプリ



メール



郵送

継続しやすいツールで定期指導を受けることができます。

管理栄養士からのアドバイザーがアプリに届く、予防レシビが無料で購読できる

FitsPlus 特定保健指導プログラム

【訪問型カウンセリング】



訪問型カウンセリングは、職場等に担当管理栄養士が向ってカウンセリングを行っていただきます。
※ご依頼によってはパソコン・スマホカウンセリングを組み合わせさせていただきます。

【テレビ電話カウンセリング】



パソコン（カメラ付き）・スマホをお持ちの方はパソコン・スマホカウンセリングが便利です。ご自宅で自身の時間にありわせてご予約が可能です。
※機種によってはご利用いただけない場合もございます。

Fitsplus(フィットプラス)・スギ薬局プログラムの特徴

● 選べるプログラム内容

普段の食事内容やお悩みをお聞きして最適なプログラムをご提案させていただきます。

	正しい食事バランスがわかる バランス改善プログラム		運動も取り入れて頑張る 運動集中プログラム
	女性におすすめ 体調改善プログラム		飲み会が多いあなたへ お酒についてのお酒プログラム
	カロリーダウンのコツがわかる カロリー調整プログラム		夜勤 & 交代勤務が多い方へ 不規則な方向けプログラム

● アプリを活用した充実のサポート ※アプリ支援を選択した方のみ



「ダイエットプラスプロ」アプリから食事を記録すると、管理栄養士からアドバイスが届きます。[iPhone/Android 対応]



食事写真を撮るだけ！
パンジャ / あなたのスマホに直接アドバイスが届きます！

さらに / 管理栄養士監修予防レシビが180日間無料で読めます！

「コレステロール値を指摘されました」「少し更年期症状が気になる」などあなたの「今の」カラダをケアする予防レシビが6つのコースより選べます。
(ご登録いただいたアドレスへ毎日送ります)

食事詳細

お昼はラーメンを食べました。

ラーメンは忙しい朝に人気の早く食われて満足感があるメニューですね。でもそのエネルギーをご存知ですか？
ラーメンにご飯や餃子を組み合わせるとあっという間に1000kcalを超えてしまいます。
さこのころ海苔がたっぷりトッピングされたのを運ばれましょ！野菜の食物繊維は取りすぎた脂肪の吸収を防ぎます。
ちよとの工夫でダイエット中でも、脂肪を減らすことができますよ。
塩分が多いラーメンを食べた後、次の食事では、摂りすぎた塩分を排出してくれるカラダをたっぶり食べようという心がけが大切です。

食事詳細

飲み会は、いろいろなお酒、おつまみを選ぶのがいいところですね。
回りで飲酒の多い、早い時間にはおつまみもビールやワインをセレクト、後半になってきたら、脂質を含まない揚げ物、ハイボールを含まない揚げ物、ハイボールをおつまみも同じです。
揚げ物などカロリー・脂肪めものは早い時間に噛んで、後半に行くにつれて、サラダや刺身などさつりとしたものを選ぶことができますよ。
食べたものは悪い時間になればなると、脂肪になりやすいと言われている。食べ過ぎや飲み過ぎを注意を向けてみてください。

※個別アドバイス例

スギ薬局で指導を受けられる、支援終了後も店舗にて気軽に相談できる

スギ薬局 特定保健指導プログラム

【スギ薬局店舗でのカウンセリング】



ご自宅、会社近くの店舗で特定保健指導のカウンセリングが実施できます。平日及び土日祝日もご利用いただけます。初回カウンセリングを実施していた日付と参加特典をプレゼントいたします。
※実施できる店舗が限られております。

スギ薬局店舗の特徴

気軽に参加できる

- 自宅、会社近くの店舗利用
- 平日及び土日祝日も実施可能



※実施は店舗の営業時間に基づきます。

嬉しい参加特典

約2,000円相当!!
管理栄養士オススメ商品
プレゼント!

初回カウンセリングの参加でもらえます。



※商品は変更となる可能性があります。

しっかりカウンセリング

初回カウンセリング
を対面支援にて実施します!



管理栄養士の顔が見えるから安心して相談できる!

● お近くのスギ薬局でカウンセリングが受けられます

※店舗により実施場所が異なります。お気軽に電話でお問い合わせください。

[A~D] の実施タイプについては、お気軽にお電話でお問い合わせください。

A: コミュニティスペース



〈ゆつたりカウンセリングタイプ〉
コミュニティスペースとは、各種測定機器が設置され、お客様が自由にご利用いただけるお茶室が完備された場所です。
お気軽に健康チェックしてみてください。

B: 個室



〈ゆつたりカウンセリングタイプ〉
個室で囲りに気を遣わず受けたいお客様が、お茶室が完備された場所です。お茶室が完備された場所です。

C: 調剤カウンター・待合室



〈気軽にカウンセリングタイプ〉
薬剤師がお茶をお淹れする場所です。お茶室が完備された場所です。

D: 店舗フロア



〈気軽にカウンセリングタイプ〉
健康相談をする場所です。お茶室が完備された場所です。お茶室が完備された場所です。

さらに /

店舗設置の各種測定機器が自由にご利用いただけます。 ※店舗により設置機器が異なります。 ※測定機器は一部店舗のみ利用可能となります。

