

ひかり健康保険組合

FitsPlus × スギ薬局

自分に合った方法で
生活習慣病対策を
受けてみませんか？



自然と体調が整い、若々しくいられるプランを
管理栄養士がご提案します。



プログラムの詳しい内容は
裏面をご覧ください。

こんな方にオススメです

✔ 忙しくて時間がない

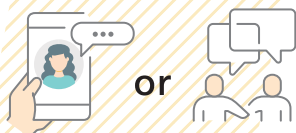
✔ 食事制限をしたくない

✔ 生活習慣を否定されたくない

✔ アプリで気軽に指導を受けたい

✔ 日頃からスギ薬局を利用する

3つのオススメポイント



選べる初回
カウンセリング方法



管理栄養士 (国家資格)
がアドバイス



選べる
定期支援ツール

個人情報の取扱いについて

本コースの実施にあたり、お申込みいただいた方の健康診断結果を委託先の(株)フィットプラスに提出いたします。提出した内容は保健指導実施のために使用し、それ以外の目的で使用することはありません。委託先に対しては、契約書等にて個人情報保護に関する監督を行っています。尚、本申込をもちまして、個人情報の取扱いに同意されたものとさせていただきます。

1. プログラムをカスタマイズしよう

カスタマイズ 1 プログラムを選ぶ

定期的なアドバイスに加え、食事内容やお悩みから最適な情報をお届けします。



正しい食事バランス
**バランス改善
プログラム**



運動も取り入れる
**運動集中
プログラム**



カロリーダウンのコツ
**カロリー調整
プログラム**



女性におすすめ
**体調改善
プログラム**



飲み会が多い方
**お酒についての
プログラム**



夜勤 & 交代勤務が多い方
**不規則な方向け
プログラム**

カスタマイズ 2 アドバイスの受け取り方を選ぶ

期間中は選択した方法にて、簡単なアンケートに答えると管理栄養士からアドバイスが届きます。



アプリ



メール

アプリは最大で 30 日分の食事トレーニング付!

2. 支援期間は 3 ヶ月短期集中コース

短期集中型で
目標達成へ

積極的支援の方



アプリ食事トレーニング **30日分**



管理栄養士からのアドバイス **5回**

動機付け支援の方



アプリ食事トレーニング **3日分**



管理栄養士からのアドバイス **3回**

初回面談
実施



定期報告の
お知らせ

計測結果
取り組みの報告

管理栄養士
アドバイス



取り組みの
継続



継続支援実施

プログラム
終了

3. 管理栄養士からアドバイスがもらえる!

アプリ食事トレーニング



アプリで毎食の写真を送ると、管理栄養士から食事に対してのアドバイスをもらうことができます。
(iPhone/Android 対応)

DietPlusPro



写真を撮るだけで
アドバイスが届く



鶏肉で糖質控えめを意識しているのですね!ただし、摂りすぎたたんぱく質は、体脂肪として蓄積されてしまいます。スープや麺にも糖質が含まれているので、バランスを意識した選択と、さらに緑黄色野菜などをもっとプラスするとさらに良くなりそうですね。

4. 予防レシピを180日間毎日配信!

レシピメール配信サービス

豊富なメニューを毎朝メールでお届けします!

期間中の配信レシピ数は、なんと180通以上!
お肉派にもお魚派にも、きっとご満足いただけるメニュー。

気になる症状によってレシピコースを選べます!

あなたの“今の”カラダをケアする予防レシピが6つのコースより選べます。

レシピはご家族の方どなたでも受け取れます!

管理栄養士監修の美味しくてカラダに良いレシピをご家族みなさんと毎日お楽しみいただけます。



5. 初回カウンセリングについて

！ 初回カウンセリングは3つの方法からお選びいただけます。



1 テレビ電話カウンセリング

おうち de ダイエットプラス



パソコンやスマホを使い、管理栄養士からのカウンセリングを受けることができます。

2 対面カウンセリング



カフェ等で、対面で管理栄養士からのカウンセリングを受けることができます。

3 スギ薬局店舗でのカウンセリング

スギ薬局で指導を受けられ、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



平日及び土日祝日でもご自宅、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。初回カウンセリングを実施していただく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。

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

※実施は店舗営業時間に準じます。

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！

※商品は変更となる可能性がございます。

お近くのスギ薬局で特定保健指導が受けられます



コミュニティスペース

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机・椅子が完備された場所です。



個室

簡易個室で周りを気にせず今まで聞けなかったことやお悩みをぜひ解決しましょう。



調剤カウンター・待合室

薬剤師がお薬をお渡しする場所で座って行います



店舗フロア

一部店舗では空きスペースに机と椅子、パーテーションを設置して行います。

お問い合わせ

特定保健指導委託機関 株式会社フィッツプラス ☎ 0120-371-912 (通話料無料 平日 10:00 ~ 18:00)
〒104-0045 東京都中央区築地 4-1-1 東劇ビル 15階 ✉ reserve@fitsplus.co.jp

委託元
ひかり健康保険組合