



皆さん、健康診断は終わりましたか。結果が「精密検査」や「要医療」の方は、必ず医療機関を受診し早めにケアしましょう。そして『そろそろマズイ！』と思い当たる方は、ご自身のために生活習慣の改善に、一層励んでいきましょう。

今ならまだ間に合う

ポッコリお腹・おっさん体型



基礎代謝が急激に下がるのは**30代後半**
エネルギーを消費できず、どんどん蓄積



ヘルスアッププログラムはじまります～



対象の方にはご自宅に届きます。
必ずご参加ください。



= 昨年参加された皆さんからの声 =

- ✓ 自分一人では続けることはできなかった
- ✓ 励ましの言葉が、自分を変えないといけなかった
- ✓ 毎朝、体重計に乗ることが習慣になった
- ✓ 目標に向けて、具体的な提案をしてくれた
- ✓ 間食や飲み物に問題があると指摘してもらった

昨年参加者148人平均
体重 -1.9kg
腹囲 -2.1cm

食べ過ぎ・飲みすぎ・運動不足



今年は予備群の方
も対象です！

◆対象者基準

腹囲：男性85cm、女性90cm以上

またはBMI25以上

+

血圧・脂質・血糖リスク

◆プログラム内容



面談



食事・行動記録
E-learning

3か月間



評価

増えた分は早めに戻す、まずは腹囲2.0cm、体重2.0kg減少を目指しましょう

