



無料で **はじめよう**

**84%**の方が「やる気になった!」と回答

# 特定保健指導!

特定保健指導とは > メタボリックシンドロームや生活習慣病を発症するリスクが高いと判断された方への生活習慣改善プログラムです。

生活習慣の改善をサポートするプログラム  
**ハピルスチェンジとは**

一人ひとりの  
ライフスタイルにあった  
**オーダーメイドプラン**



細かなカロリー計算なんて  
もういらない!  
**ポイントメソッド**



スマホとPCで  
**毎日ラクラク管理**



生活習慣を改善するから  
**太りにくい身体を維持**



お忙しいあなたにこそ、おすすめです  
**チェンジプラン**



52歳男性の場合

3ヶ月前は

**69.3kg**

**チェンジプラン** (オーダーメイドプラン+チェンジポイント+スマホとPCで管理)

- 昼ごはんを大盛りから普通盛りに変える
- 寝る前の間食は毎日から週1回にする
- 週に3回30分ウォーキングを行う

ハピルスチェンジ後

**65.8kg**



3ヶ月で  
**-3.5kg**

# 2パターンから選べる！初回面談方法

## ① スマホ面談

スマートフォンで楽々面談！

こんな方におすすめ！

- とにかく忙しい！手軽な方法がいい！
- 面談場所へ行くのが大変

スマートフォン・PC・タブレットがあれば実施できます！



### 面談時間

平日：8：00～20：00

土曜日：9：00～17：00にて対応可能

### 必要な環境

※1. または 2. どちらかの環境がない場合は、ご利用いただけません。  
また、面談場所は個室が望ましいです

1. パソコンでの面談
  - インターネット回線がつながるパソコン
  - パソコン内蔵型カメラまたは外付けの Web カメラ・WebEx（アプリ、無料）
  - 着信用電話機
2. スマートフォン・タブレットでの面談
  - (iPhone/iPad/Android)
  - Wi-Fi 回線環境

or

## ② 対面型面談

担当専門職が職場やご自宅、喫茶店までお伺いします

こんな方におすすめ！

- 直接会って話を聞きたい
- ご自宅でも面談可能



### 面談時間

平日・土日・祝日対応可能

(※時間は対象者様のご都合の良い時間にて面談可能)

お申込は下記電話番号におかけ下さい！！

 **0120-383-317**

### 支援コース内容

