

生活習慣改善プログラム

寄り添い型の 特定保健指導

参加費無料

オンライン面談



リバウンドに
悩んでいます

検査数値が
なかなか改善
しなくて…

体調を改善して
パフォーマンス
をあげたいな

生活習慣病予防のためのプログラムです

減量だけを目的としない **健康リテラシー** を高めるサポート！

健康診断の結果をもとに、あなたの体の状態や日々のライフスタイルを丁寧に振り返りながら、必要な情報を提供し、無理のない範囲で、着実に継続していける改善方法を一緒に考えます。

参加特典

① **オリジナルテキスト**
ノウハウがたくさんつまった
「健康BOOK」を差し上げます

② **専用メジャー**
腹囲の自己測定に！

③ **健康管理アプリ**
Glucose flight®の利用
食事記録とヘルスデータの連携で
ライフスタイルを見える化



様々な専門スタッフと連携し
あなたをサポートします！

医師・保健師・管理栄養士・
健康運動指導士・糖尿病療養指導士等が
チームを組んでをサポートします！



参加者の声

途中でやめることなく最後まで終了された方 **98%** の実績！



やるべき事が
明確で頑張れた。
思った以上の
結果に繋がった！

状況や体調に合っ
たアドバイスをし
てもらい、
やる気がでた！



プログラム内容

専門スタッフ（管理栄養士・保健師）が、食事や運動などの生活習慣改善をサポートするプログラムです。単なる食事や運動指導だけでなく、これまでの生活習慣を見直しながら個々の生活スタイルや体調に合わせた実践しやすい目標を設定し、継続的な支援を行います。

STEP 1 初回面談

対面またはWEB面談で実施。健診結果や生活習慣を振り返り具体的な行動目標を専門スタッフと設定。



STEP 2 行動目標実践

STEP1で考えた行動目標をご自身で実践
ぜひ健康管理アプリ
「Glucose flight®」をご活用ください。



STEP 3 ゴール！

目標達成状況の確認。実践継続・改善のためのアドバイスを
確認し、次回の健診に向けて引き続き実践。

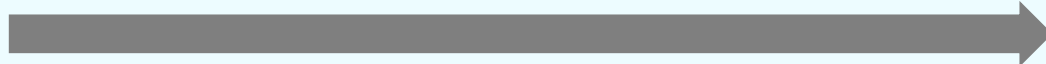


実施スケジュール

動機付け支援（3か月間）

初回面談で設定した目標を実践、期間終了時に目標達成状況を回答し支援終了です。

初回
WEB面談
約40分



3か月後
振返りシート
(回答)※

※支援終了のため回答が必要です。必ず回答をお願いします。

健康管理アプリ：Glucoseflight®のご紹介

アプリの主な機能

- ・AIによる賢い食事自動解析：食事の写真を撮るだけでエネルギーや栄養素を一瞬で解析します。
- ・ヘルスデータ自動連携：お使いのスマホ(ヘルスケア/ヘルスconnect)やFitbitと自動でリンク。
- ・支援者との連携：記録したデータは専門スタッフもモニタリングし、伴走サポートを行います。

プログラム内容に関する
問合せ先

株式会社メディヴァ

オリックスグループ健康保険組合担当宛

フリーコール:0800-888-2881(平日9:30~18:00)

Mail:genki@mediva.co.jp

MEDIVA
Medical Innovation and Value-Added