

女性ホルモンの変化に対応した過ごし方

アンチエイジング プログラム

内科医
監修

株式会社メディロムが提供する特定保健指導プログラムです

自己負担0円

プレス工業健康保険組合が全額負担

こんな方々に
おすすめ



最近疲れやすい



代謝を上げたい



脂肪が気になる

スマホでカンタン記録!

体重・体脂肪をグラフ化

歩数はスマホで
自動記録

※活動量計または歩数計測
アプリの設定が必要です



食事は写真で記録

※スマートフォンのデータ通信費はご本人様負担となります

VOICE

ご利用頂いている
お客様のお声

肌の調子が
良くなった
50代

間食が
少なくなった
40代

寝付きが
良くなった
40代

疲れ
にくくなった
40代

このご案内は、健康診断結果から生活習慣病の発症リスクが高いと判断された方で、生活習慣の改善により予防効果が期待できる方へお送りしています

プログラムの流れ

本プログラムはスマートフォン (iOS 11.0以降 / Android 4.4以上) のみ対応しております。

STEP 01

スマホでカウンセリング約30分

全日10:00~20:00 (土日祝日を含む)

サポートしてもらいたいコーチ(管理栄養士や保健師などの専門家)を選択し、専属のコーチとwebカウンセリング。生活習慣をヒアリングしながらあなたに合ったダイエット&体質改善プランをご提案します。お身体のことについてお気軽にご相談ください。

※30分の通信量は200MB程度です。



コーチを選択



WEBカウンセリング

STEP 02

プランの実施・生活習慣の記録

アプリの記録機能を活用しながら、カウンセリングで立てたプランをご自身で3ヶ月実践。わからないことがあればチャットで気軽に質問ができます。

※該当するプラン(積極的支援・動機付け支援)によりサポート頻度が異なります。積極的支援対象の方は、アプリに食事や体重を記録すると毎週担当コーチからチャットでアドバイスが送られてきます。



生活習慣を記録

リアルタイムでコーチに共有
ができる



チャットでサポート

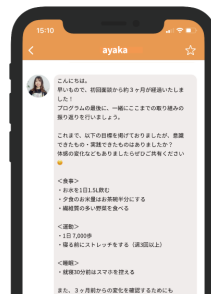
対象者の記録やチャットを
通して的確なアドバイス

STEP 03

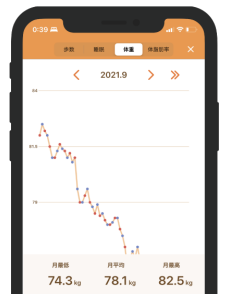
3ヶ月後コーチと振り返り

チャットで生活習慣改善状況をお伺いします。ここまでの振り返りを行い、本プログラムは終了です。(プログラム終了後のプラン提案を含みます。)

※プログラム終了後もアプリの記録機能は無料で継続してお使いいただけます。



チャットで振り返り



結果を可視化

お申込みは所属の健康保険組合までお問い合わせください。

スマホでカウンセリングを完了された方全員に

30分ボディケア優待券プレゼント

● 店舗の検索はこちら



Re.Ra.Ku



Bell Epoc

● Re.Ra.Ku / Bell Epocの店舗で利用可能です。

● 通常3,960円のコースが無料で受けられます。



MEDIROM

HEALTHCARE TECHNOLOGIES

「健康を、もっと、あたらしく」株式会社メディロム 特定保健指導チーム

東京都港区台場2-3-1トレードピアお台場16階

health.support@medirom.co.jp

※アプリの操作に不安がある方もお電話にてガイドいたしますのでお気軽にご相談ください。※お問い合わせの際は所属の健康保険組合名・お名前をお申し出ください。