

# 私たちが応援します

★プログラムを始めるにあたり、最初に直接、皆様のお話を伺います。  
★プログラム参加中も、私達がお電話やメールにて、バックアップさせて頂きます。ご質問などございましたら「やさしく」「楽しく」「的確」にお答えします。

+αの運動なんて忙しくてできない

今までなかなか成果が出なかった

毎日記録を続けるのが面倒だからやりたくない

## 体験したお客様の声

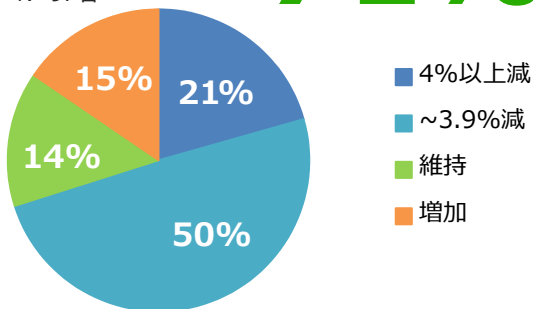
こんなに楽しい初回面談だと思いませんでした

てっきりお説教されるかと思っていたけど違いました

## 体重減少率

K健保様 N=97名

# 71%



## やれることから始めましょう

例えばコレ↓簡単に習慣化できて、効果てきめんです♪

- 通勤時など歩くときは脂肪燃焼する歩き方で。
- よく噛んでゆっくり食べる。
- 単品料理よりも定食を選ぶ。
- 体重や体脂肪を気にする。



## プログラムの流れ

	プログラムスタート	2か月目	3か月目	4か月目	5か月目	プログラム終了
対象者	日程調整 初回面談 ・プログラムを説明 ・ツール一式配布	ウォーキング 体重計測 カロリーコントロール	中間評価 ・体重、腹囲を 教えてください	ウォーキング 体重計測 カロリーコントロール	終了時評価 ・振り返りシートと アンケート返却	
積極的支援コース	メールアドレスの確認 ☐ または ☎	☐ または ☎	☐ または ☎	☐ または ☎	☐ または ☎	☐ または ☎
動機付け支援コース	メールアドレスの確認 ☐ または ☎					☐ または ☎

# 運動のサポートツール

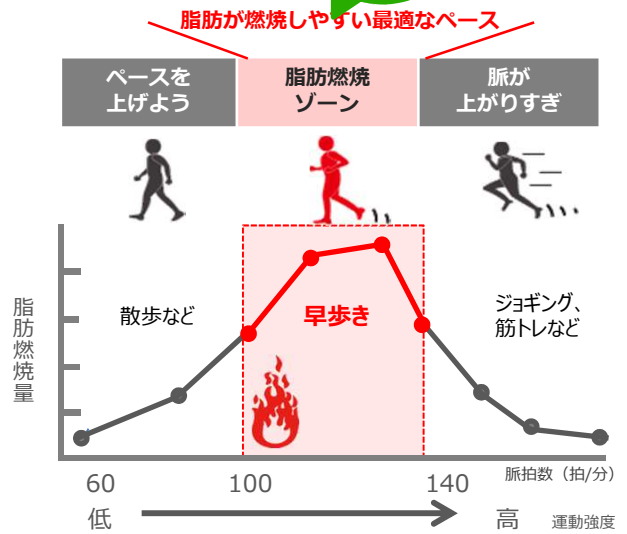
運動不足解消に向け、機器と専用アプリをツールとして提供します。

運動は「質」が大切！

## 日頃の活動を効率的な運動に変える

このプログラムでは、運動サポートツールを活用し、適度な運動強度である「脂肪燃焼ゾーン」を意識することで、通勤や買い物などの「日常」の「歩く」を「脂肪燃焼ウォーク®」に変えていきます。

- ・機器単体ではお使いになれません。
- ・本製品は医療機器ではありません。



## 脈拍計測機能つき活動量計

- ・機器を手首に着けて、機器やアプリで活動状況を一目で確認。
- ・LEDや振動で「脂肪燃焼ゾーン」をお知らせ。
- ・機器本体もしくはアプリとの連動で、運動中の消費カロリー、歩数、距離なども表示。

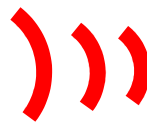
運動データは自動でアップロード

脈拍センサー付き

3気圧防水

Android 4.4以上™

iOS 7.1 以上



## まるごと1日を可視化するアプリ

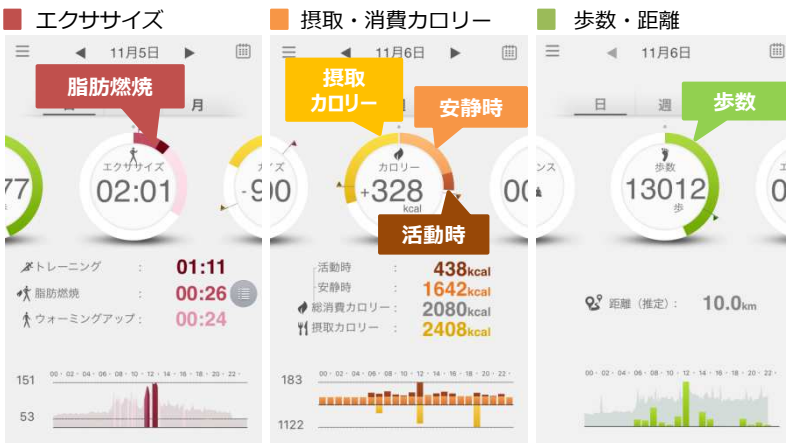
- ・手首に着けた機器と連動し、専用アプリで1日の活動をわかりやすく表示。
- ・リアルタイム、日、週、月単位で振り返りが可能。
- ・体重、摂取カロリー・目標が簡単に入力、確認できます。



- ・スマートフォンをお使いにならない方への対応も用意しています。
- ・スマートフォンやパソコンは、プログラムのツールには含まれません。
- ・アプリは、バージョンアップにより画面が変更になることがあります。

### 脂肪燃焼ゾーン・消費カロリー・歩数がわかる

脂肪燃焼ゾーン(運動強度)とカロリー収支を可視化。運動と食事の両面からウエイトコントロールをサポート



アプリは、バージョンアップにより、画面が変更になることがあります。

### 睡眠・こころバランスがわかる

睡眠の時間と「深い」、「浅い」を可視化。非活動時の脈拍が高ければ「エキサイト」、低ければ「リラックス」として表示



「睡眠」、「こころバランス」は、保健指導では使いません。

<本プログラムに関するお問合せ>  
 セイコーエプソン株式会社 生活習慣改善プログラム・サポートセンター  
 TEL 0120-015868 9:00-17:30 (土日・祝日を除く)

<https://shukan-kaizen.jp/topics/20111005/index.htm>