

ひかり健康保険組合

FitsPlus × スギ薬局

自分に合った方法で
生活習慣病対策を
受けてみませんか？



自然と体調が整い、若々しくいられるプランを
管理栄養士がご提案します。



こんな方にオススメです

✔ 忙しくて時間がない

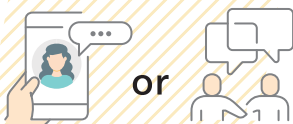
✔ 食事制限をしたくない

✔ 生活習慣を否定されたくない

✔ アプリで気軽に指導を受けたい

✔ 日頃からスギ薬局を利用する

3つのオススメポイント



選べる初回
カウンセリング方法



管理栄養士（国家資格）
がアドバイス



選べる
定期支援ツール

個人情報の取扱いについて

本コースの実施にあたり、お申込みいただいた方の健康診断結果を委託先の（株）フィッツプラスに提出いたします。提出した内容は保健指導実施のために使用し、それ以外の目的で使用することはありません。委託先に対しては、契約書等にて個人情報保護に関する監督を行っています。尚、本申込をもちまして、個人情報の取扱いに同意されたものとさせていただきます。

1. 共通プログラムの特徴

定期的なアドバイスに加え普段の食事内容やお悩みから最適な情報をお届けします。



正しい食事バランス
バランス改善プログラム



運動も取り入れる
運動集中プログラム



カロリーダウンのコツ
カロリー調整プログラム



女性におすすめ
体調改善プログラム



飲み会が多い方
お酒についてのプログラム



夜勤 & 交代勤務が多い方
不規則な方向けプログラム

管理栄養士からのアドバイスがアプリに届き、予防レシピが無料で購読できる

FitsPlus 特定保健指導プログラム

訪問型カウンセリング



カフェ等で、対面で管理栄養士からのカウンセリングを受けることができます。

※ご状況によってはテレビ電話カウンセリングを提案させていただく場合がございます。

テレビ電話カウンセリング



パソコンやスマホを使い、管理栄養士からのカウンセリングを受けることができます。

※機種によってはご利用いただけない場合がございます。

食事記録 & コーチングサービス (食トレ)

アプリで毎食の写真を送ると、管理栄養士から食事に対してのアドバイスをもらうことができます。
(iPhone/Android 対応)



鶏肉で糖質控えめを意識しているのですが、摂りすぎたたんぱく質は、体脂肪として蓄積されてしまいます。スープや麺にも糖質が含まれているので、バランスを考慮した選択と、さらに緑黄色野菜などをもっとプラスするとさらに良くなりそうですね。

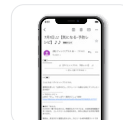
レシピメール配信サービス (予防レシピ)

豊富なメニューを毎朝メールでお届けします!

期間中の配信レシピ数は180通以上! お肉派にもお魚派にも、きっとご満足いただけるメニュー。

**気になる症状によって
レシピコースを選べます!**

あなたの”今の”カラダをケアする予防レシピが6つのコースより選べます。



2. 支援期間は3ヶ月短期集中コース

短期集中型で
目標達成へ

積極的支援の方



食事記録 & コーチングサービス **30日分**



管理栄養士からのアドバイス **5回**

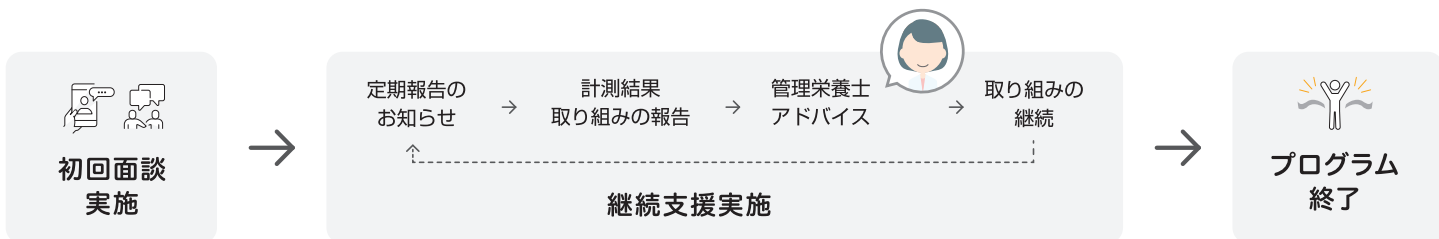
動機付け支援の方



食事記録 & コーチングサービス **3日分**



管理栄養士からのアドバイス **3回**



スギ薬局で指導を受けられ、支援終了後も店舗にて気軽に相談できる

スギ薬局 特定保健指導プログラム

スギ薬局店舗でのカウンセリング

平日及び土日祝日でもご自宅、会社近くの店舗で特定保健指導のカウンセリングが実施できます。初回カウンセリングを実施していただくと参加特典をプレゼントいたします。
※実施できる店舗が限られております。



気軽に参加できる

- ・ 自宅、会社近くの店舗利用
- ・ 平日及び土日祝日も実施可能

※実施は店舗営業時間に準じます。

嬉しい参加特典

約2,000円相当!!
管理栄養士オススメ商品プレゼント!

※商品は変更となる可能性がございます。

お近くのスギ薬局で特定保健指導が受けられます



コミュニティスペース

各種測定機器が設置され、お客様が自由にご利用いただける机・椅子が完備された場所です。



個室

簡易個室で周りを気にせずに今まで聞けなかったことやお悩みをぜひ解決しましょう。



調剤カウンター・待合室

薬剤師がお薬をお渡しする場所で座って行います



店舗フロア

一部店舗では空きスペースに机と椅子、パーテーションを設置して行います。

各種測定機器がご利用可能

店舗設置の各種測定機器が自由にご利用いただけます。
※店舗により設置機器が異なります。
※測定機器は一部店舗のみ利用可能となります。



3. 初回カウンセリングお申し込み方法

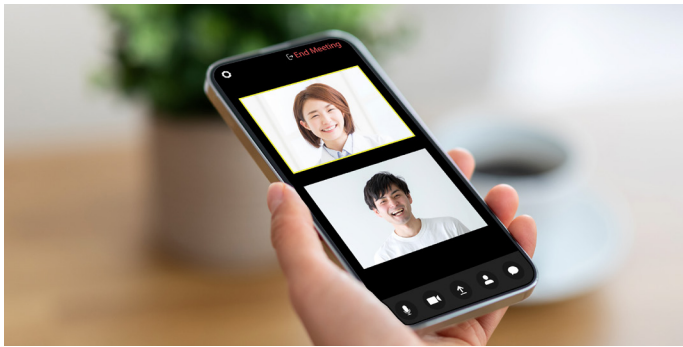
所要時間 **5分** 程度

❗ 初回カウンセリングの受け方によってお申し込み方法が異なります。



テレビ電話カウンセリング

おうち de ダイエットプラス



パソコンやスマホを使い、管理栄養士からのカウンセリングを受けることができます。

テレビ電話カウンセリング お申し込み

Web ページからのお申し込み

Web ページから希望日時と基本情報を登録してください。

<https://form.run/@hikari-ict>



お電話からのお申し込み (受付時間: 平日 10:00~18:00)

0120-371-912

・データ通信量がかかるため、テレビ電話カウンセリングは Wi-Fi 環境下等での実施を推奨いたします。

・自宅等でカウンセリングを行う場合、機密の保てる場所で実施ください。

・テレビ電話カウンセリングは、厚生労働省の基準によりお顔を拝見しながら実施します。カメラ付きのパソコンやスマートフォンのご使用をお願いいたします。

参考: https://www.mhlw.go.jp/bunya/shakaihosho/iryouseido01/dl/info03j-130822_04.pdf

・担当管理栄養士からご連絡があるまでに最長で、連絡までに1ヶ月ほどお時間をいただきます。

・カフェ等で実施した場合のご自身の飲食代はご負担いただきますのでご了承ください。



対面カウンセリング



カフェ等で、対面で管理栄養士からのカウンセリングを受けることができます。

お近くの喫茶店などで実施 お申し込み

Web ページからのお申し込み

Web ページから希望日時と基本情報を登録してください。

<https://form.run/@hikari-taimen>



お電話からのお申し込み (受付時間: 平日 10:00~18:00)

0120-371-912

スギ薬局店舗で実施 お申し込み

Web ページからのお申し込み

Web ページから希望日時と基本情報を登録してください。

<https://booking-lp.dietplus.jp/sugi.html>



お電話からのお申し込み (受付時間: 平日 10:00~18:00)

0120-799-225

お問い合わせ

特定保健指導委託機関

株式会社フィッツプラス

☎ 0120-371-912 (通話料無料 平日 10:00~18:00)

委託元

〒104-0045 東京都中央区築地 4-1-1 東劇ビル 15階

✉ reserve@fitsplus.co.jp

ひかり健康保険組合