

ご所属の  
健康保険組合  
推奨!  
累計サポート件数  
70,000件以上

# オンラインダイエットサポート

あなた1人のための、特別なメッセージ。  
お好きなプランで健康で軽やかな毎日をサポートします。



管理栄養士

まずは予約!



初回ビデオ面談

3つのうち、あなたが1番興味のあるプランをお選び下さい!

A

## 運動不足の解消

フィットネス動画配信サービス「LEAN BODY」を使って、自宅で楽しく運動不足を解消!

LEAN BODY

予約はこちら!



<https://waaq.jp/p/sms-healthcare/leanbody>

B

## 毎日の栄養改善

睡眠、目や肩の疲れ、腸内環境など、気になるお悩みに対して食事を中心に改善を目指します。

予約はこちら!



[https://waaq.jp/p/sms-healthcare/tokuho\\_course](https://waaq.jp/p/sms-healthcare/tokuho_course)

迷ったらこれ!

C

## 更年期太りの対策

以前より落ちにくくなった体重や様々な不調の要因となる女性ホルモンに着目したサポートが受けられます。

予約はこちら!



[https://waaq.jp/p/sms-healthcare/tokuho\\_f](https://waaq.jp/p/sms-healthcare/tokuho_f)

本プログラムは、健康保険組合が特定保健指導※のプログラムとしてご提供しています。

※特定保健指導とは、特定健診の結果、生活習慣病の発症予防のために生活習慣の改善が必要であると判定された方に対して行われる健康支援です。厚生委労働省より保険者に対して実施が義務づけられています。

# サポートの流れ(すべてのプラン共通)

参加は無料!

3ヶ月間のサポートで..

## 1 申込&面談予約

## 2 アプリ登録

## 3 ビデオ面談

## 4 サポートを受けながら取り組み

## 5 生活習慣が改善!

表面に記載の  
QRコードを読み込み



カレンダーから  
希望日を登録



登録後に送られる  
メールに沿って  
専用アプリにログイン



ビデオ通話で  
生活習慣やお悩みを相談



- ✓ 健診結果を見ながら、改善したいポイントをお伝え
- ✓ 働き方や生活スタイルに合わせたおススメの取り組みを提案!

土日や就業時間前後の  
時間にも対応◎

日々の食事や  
体重を報告すると..



個別のアドバイスや  
回答がもらえます!

社食メニューでは  
●●と●●を選んで  
みましょう!

食べ過ぎを防ぐための  
おすすめの方法をお伝え  
します!

気になることは  
チャットでいつでも相談!



参加者の  
●%が減量に  
成功!

お電話でのお申込みはこちらから!

問い合わせ先

株式会社エス・エム・エス 特定保健指導事務局

☎ 0120-692-285 【受付時間:平日9時~17時 ※年末年始を除く】

※ご本人確認のため、お名前、生年月日、住所、メールアドレスをお伺いすることがあります。

✉ sms.hokensidou@bm-sms.co.jp

SMS

