

健康的なカラダづくりを習慣化!

「2ヵ月集中スリムアッププログラム」結果報告

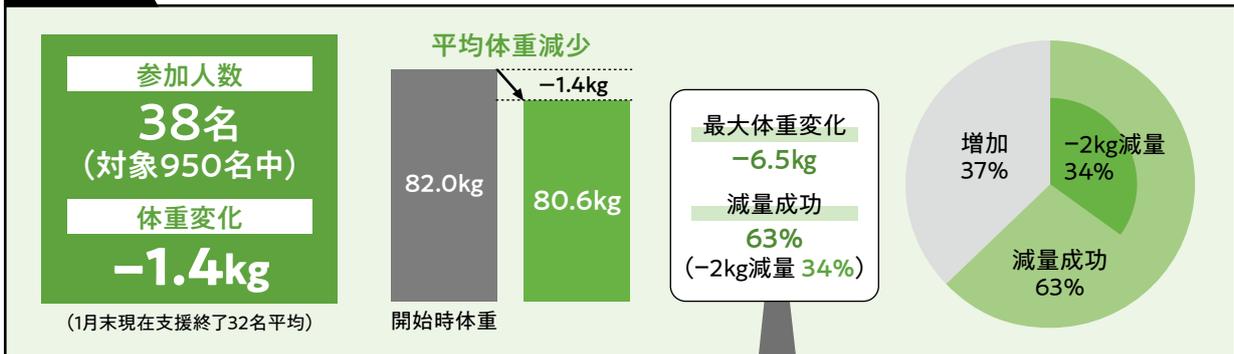
40歳で特定保健指導(メタボ指導)の対象とならないよう、今の生活習慣を振り返っていただく機会として参加費無料の「健康キャンペーン」を実施しました。



概要

対象者	36~39歳 メタボ確率50%以上の被保険者、35歳未満 BMI25以上の被保険者(一部事業所)	
期間	令和6年8月~順次スタート(2ヵ月間)	
内容	<p>①「スマートバスマット」※による体重管理</p> <p>※お風呂あがりに3秒乗るだけで体重をアプリに記録</p> 	<p>②専属コーチが食事・運動など参加者の健康をLINE面談やチャットでトータルサポート</p> <p>コーチと決めた行動目標(アクションカード)を実行する時間にLINEで通知</p> 

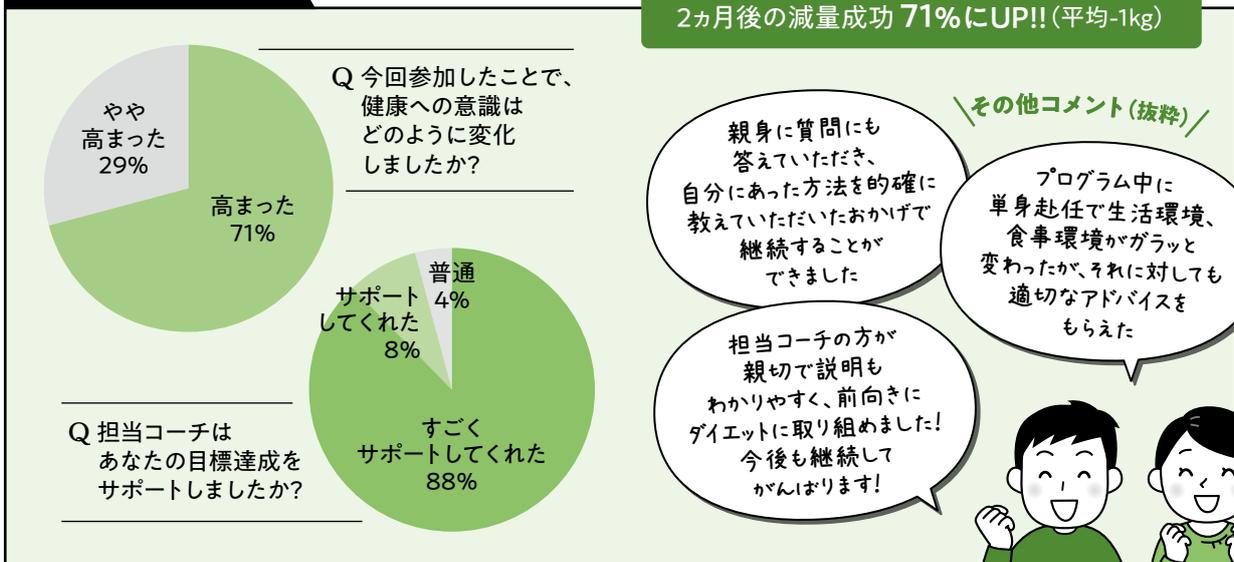
結果



プログラム終了後のスマートバスマット継続利用率 58%

2ヵ月後の減量成功 71%にUP!! (平均-1kg)

参加者アンケート



令和7年度も実施を検討中です。案内が届いた方はぜひご参加ください!