

スマホでできる 生活習慣改善 プログラム



生活習慣を見直してみませんか？

専門スタッフがあなたのライフスタイルに寄り添い、
生活習慣の改善をサポートします。



生活習慣病の
予防・改善



体重・腹囲の
改善をサポート



3か月で
10年後も健康的な体へ

オンラインで完結！ プログラムの特徴

完全個別
サポート

01

早朝～夜まで
対応！

面談は平日～土日祝、
朝6時～夜23時まで対応！
ライフスタイルに合わせて無
理なくご利用いただけます。

02

メッセージで
気軽に相談！

指導員へのメッセージは回数
無制限。不安や悩みに丁寧に
お応えします。

03

一人ひとりに
合わせた保健指導

一人ひとりに寄り添うパーソ
ナルプログラム。医療専門職
(保健師や管理栄養士)があなた
に合った方法をご案内します。



プログラム完了者様の声



ご指導ありがとうございました！お陰様で2kg減量で
す。お腹周りの脂肪がかな
り減りました。



ダイエットが上手くいっ
ていない場合でも前向きなメッ
セージでサポートしてい
ただき、こちらも前向きにな
れました。ありがとうございました。



昼食のメニューを少し変
えただけでかなり変化が
あり、具体的なアドバイ
スを受けて良かったと実
感しました。

費用は
無料
です

はじめてに共済組合へお申し込みください！

参加方法・詳細は裏面をご覧ください →

参加方法はかんたん！ 3STEP /

STEP.1



アプリのダウンロード

共済組合へのお申し込みが確認できましたら、Medicallyサポートチームより登録案内のメールをお送りいたします。メールが届きましたら、記載のURLの内容に沿って、アプリをダウンロードします。もしくはApp Store、Play Store「Medically」と検索しMedicallyアプリをダウンロードします。

STEP.2



アカウント登録

基本情報(お名前/性別/生年月日等)やあなたの健康診断結果をもとに出力されたアンケートにご回答ください。

STEP.3



初回テレビ電話面談予約

初回面談は、厚生労働省のガイドラインに基づき、顔を見合わせた状態で20分以上お話をさせていただきます。30分～40分ほどお時間に余裕のある日程でご予約ください。

※PCよりご参加される場合はMedicallyサポートチームまでお問合せください

3か月間のサポートスケジュール

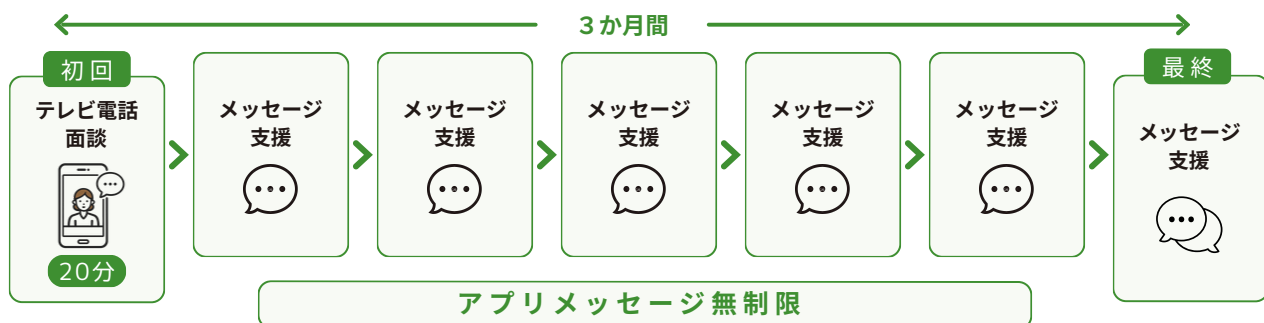
積極的支援



※1 プログラムの進行状況によっては延長する可能性があります

※2 行動計画に沿ったアドバイス・振り返りを実施

動機付け支援



特定保健指導とは？

40～70代の方を対象に、健診結果から生活習慣病のリスクを早期に見つけ、食事・運動など生活習慣の改善を支援する無料プログラムです。保健師や管理栄養士が一人ひとりに合わせて無理なく健康改善をサポートし、将来の病気のリスクを減らします。

ご自身のため、ご家族のために、ぜひご参加ください



Medically

お問い合わせ先

Medicallyサポートチーム

TEL：03-6908-2424（受付時間：平日10時-18時）

MAIL：support@medically.com

HP：https://medically.com

