

自分に合った

健康サポートを選んで、

なりたい自分を実現



EPSON



ライフスタイルや目標に合わせて選べる
3つの健康サポートコース

食事集中コース

食べ方ひとつで身体は
変わる事を知ろう！



- 健康的な食生活づくりをお手伝い。
- 消費カロリーに着目して、
食事の管理をサポートします。
- 食事内容や食べ方の工夫など、
日常生活に取り入れやすい
ポイントを提案します。

運動集中コース

日常生活で脂肪燃焼
ジム通いはもう不要！



- 脂肪燃焼効果のある運動方法を
指導。
- 日常生活での活動量を
増やす方法を紹介。
- 気軽にできる筋トレやストレッチ
など、個人に合わせた運動を提案
します。
- 無理なく運動習慣を身につけられ
るようサポートします。

睡眠・休息集中コース

睡眠や休息の問題点を
探り改善します！



- 夜だけでなく、日中の行動や
ストレス管理にも着目。
- 良質な睡眠や休息を得るために、
睡眠時間確保や
リラックス方法を提案します。
- 問題点を探り、具体的な改善策を
一緒に考えます。

参加者
特典

2種から選べる
活動量計プレゼント

スマート
ウォッチ
ID206



非リスト型
活動量計
MT-100



腕時計型が着けられない方にお勧め

主な特徴

Point1

ライフスタイルや
目標に合わせて選べる
3コース

Point2

2種類から
選べる活動量計
(参加特典)

Point3

お手元の
パソコン、スマホで
簡単Web面談

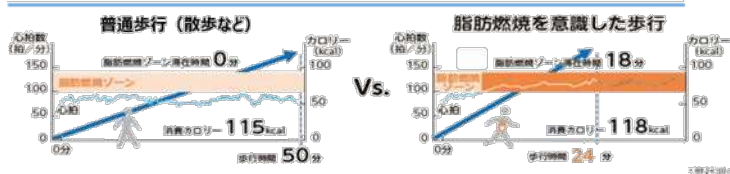
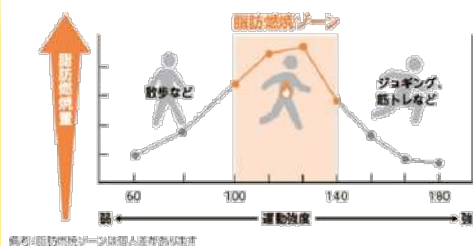
Point4

活動量計とアプリが
睡眠と活動を
ビジュアル化

運動は「量より質」、日常生活の中で効率的に脂肪を燃焼します

意識するのは「歩数」よりも「脂肪燃焼ゾーン滞在時間」

強度が高いほど、消費カロリーが増えます！



睡眠の可視化と問題点の改善により、睡眠の質を高めます



睡眠の状態

「ココロバランス」

※ココロバランスは非リスト型のみ

- 睡眠の質の低下が生活習慣病の原因になります。
- データにより問題点を見つけ出し、睡眠の質を改善。



プログラムの流れ

3か月で終了できるよう、Webやお電話などでサポートします。

〈支援回数〉・積極的支援6回（終了時評価含む）・動機付け支援1回（3か月の中間）

1 予約

メールもしくはお電話で
予約可能。
アプリのインストールな
どは不要です。



2 初回面談

Web面談もしくは対面面
談で管理栄養士・保健師
と診断結果の振り返り、
期間中の目標設定。



3 取り組み期間

Webサイト（メール・
LINEで通知）、手紙、電
話のうち、いずれかでサ
ポート。



4 プログラム終了

期間中の取り組み・結果
についてフィードバック
と今後のアドバイス。



■スケジュール

支援コース	初回面談	1ヵ月	1.5ヵ月	2ヵ月	2.5ヵ月	3ヵ月	3.5ヵ月
積極的支援							
動機付け支援							

※LINEは通知のみ、サポートはWebで行います

お問い合わせ

フリーダイヤル

0120-975-722

Eメール

hc_yoyaku@exc.epson.co.jp

ウェブサイト

<https://shukan-kaizen.jp/>



セイコーエプソン株式会社
ソリューションビジネス推進部

睡眠や休息を改善しながら 生活習慣病を 予防したい方に最適

あなたは最近、ちゃんと眠れていますか？

睡眠は「免疫力」「集中力」「記憶力」アップに不可欠。睡眠の見直しをきっかけに、生活習慣改善に取り組みましょう。



睡眠不足が続くと・・・

ホルモンバランスの
乱れによる食欲増加



生活
習慣病



こころの不調



などのリスクが高まります。活動量計で毎日の「睡眠」を把握して、健康な明日へとつなげましょう。



非リスト型活動量計
Activity Tracker
MT-100



小型で軽量（約7.5g）

睡眠中でも快適な
装着性

腕以外にも装着可能な
クリップタイプ（非リスト型）

自分の睡眠と生活リズムを知ることが睡眠習慣改善の第一歩です！

▶ 睡眠・休息集中コース

エプソンの「睡眠・休息集中コース」では非リスト型活動量計MT-100で計測した、「眠りの深さ・時間」を専用アプリRevUpで可視化。日々の睡眠状態をスマートフォンで簡単に把握することができます。

- 毎日の活動量計の測定データ
- 日々の取り組み状況のご報告



睡眠

身体の動き、脈拍数から睡眠の状態（浅い/深い）と睡眠時間を判定

ころころバランス

【エキサイト】
興奮や緊張など、運動以外で心拍数が上がっていた状態

【リラックス】
穏やかな心拍数が続いた状態

活動量計では、睡眠、ころころバランス※が計測されます。

※「ころころバランス」はMT-100（非リスト型活動量計）でのみ計測可能です。

お問い合わせ

フリーダイヤル:

0120-975-722

Eメール: hc_yoyaku@exc.epson.co.jp ウェブサイト: <https://shukan-kaizen.jp/>



セイコーエプソン株式会社
ソリューションビジネス推進部

H14-SX2