

参加費無料

初回面談にご参加いただいた方、毎月抽選で20名様に
「QUOカードPay※」3,000円分をプレゼント!

※「QUOカードPay」もしくは「クオ・カードペイ」およびそれらのロゴは株式会社クオカードの登録商標です。

今だけ!

「日常」の「歩く」を「脂肪燃烧ウォーク®」 に変えるカラダ改善

特別な運動や食事制限は必要なし。いつもの「歩く」を軽く息がはずむ程度に変えるだけの無理ない習慣化を活動量計とアプリがサポート! 自分に合った取り組みと健康相談員からのアドバイスが成果につながります。

参加特典

活動量計プレゼント

活動量計 (サポートツール) ニーズに合わせてお選びいただけます。

*活動量計は初回面談日程のご相談時、弊社Webサイトにてご選択ください

活動量計① 非リスト型活動量計 Activity Tracker MT-100

腕時計型が着けられない方へ非リスト型活動量計

- 小型・軽量で目立たず、快適な着け心地!
- クリップタイプなので、腕以外への装着が可能です。
- 業務上、腕時計型がつけられない方や、ご愛用の腕時計と併用したい方におすすめです。

非リスト型活動量計使用のメリット

- 周囲に知られることなく指導が受けられる
- 手首に着けなくても計測できる

非リスト型活動量計

MT-100



活動量計② スマートウォッチ ID206

誰でも身に着けやすい多機能スマートウォッチ

- 身に着けやすい腕時計型です。
- メールやSNSの通知など、日常の生活でも便利な機能が利用できます。
- スマートウォッチ単体でも自身の活動を振り返ることができます。(歩数、距離、消費カロリーなど)

スマートウォッチ

ID206



- 活動量計で計測した日々の活動量データを取得・閲覧できます。
また、活動量データはクラウドに保管されます。
- 活動量計で計測した心拍データから心拍ゾーンを判定できます。
心拍ゾーンを確認することで、運動強度を把握でき、より効率的な運動が可能になります。
- Appleヘルスケアアプリと連携することで、歩数を連動することができます。

対応OS

iOS 13.0 以降 | Android 8.0 以降

*iOSは、米国およびその他の国におけるCisco Systems, Inc.の商標または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されます。
*Android、Google PlayはGoogle Inc.の商標です。



こんな方にもおすすめです！

- なかなか成果が出ない。
- 機器の設定が難しそうで不安
- 最後まで続ける自身がない。

弊社保健指導のメリット

- 簡単に取り組める ●手厚いサポート
- 生活スタイルに左右されない
- 選べる面談方法（対面・スマホ・PC・タブレット無償貸与）
- 選べる支援方法
- 厳しいカロリー制限なし
- 充実した食事指導



対象者様からのお声

活動量計は使いやすく、自分の運動量を常に意識できました。健康に対する意識が高まったのでよかったです。

——43才 男性

ひとりではくじけてしまいましたが、相談員の方に寄り添ってもらえたことで張り合いもでき、つづけられました。

——52才 男性

健康相談員が無理のない取り組みを提案します。
厳しい目標設定などはありません。
WEB面談用タブレット端末の貸し出しをしておりますので、WEB面談の準備が不安な方も安心です。
初回面談後の継続支援はWEBのほか電話・手紙など柔軟に対応します。

プログラムの流れ

3か月で終了できるよう、システム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・保健師と健診結果の
振り返り、期間中の目標設定。

3 取り組み期間

保健指導システム、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。

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/>

生活習慣
改善プログラム

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