



一般社団法人

専門医ヘルスケアネットワーク

The network of medical specialist for health care

保健指導のご案内

私たち専門家がサポートします

専門医監修の支援プログラムに基づき、あなたの体調やライフスタイルに合った具体的な生活習慣改善の方法を専門家が一緒に考え、実践や継続をサポートします。

下記からご希望のコースが選択可能です

食習慣改善

内臓脂肪の低減をサポートする機能性表示食品(ラクトフェリン)を用いて生活習慣改善をサポートします。

ラクトフェリンコース

食習慣改善

腸内環境改善をサポートする機能性表示食品(ビフィズス菌)のご提供に加え、アプリを用いた毎日の観便記録で、便秘解消をはじめ、健康管理をサポートします。

腸活ダイエットコース

運動習慣改善

心拍数、歩数、カロリー、睡眠記録等が可能なプログラム付属の防水多機能スマートウォッチを用いて、運動習慣改善をサポートします。

スマートウォッチコース

その他

重碳酸温浴法入浴剤を用います。温浴効果により、重碳酸イオンが、毛細血管までしっかり広げ、血行を促進します。

重碳酸温浴法コース

専門医ヘルスケアネットワークの 保健指導

専門医監修のプログラムをご提供！

根拠と実績に基づいたプログラムで、実施します。

一般社団法人専門医ヘルスケアネットワークとは、生活習慣病の予防段階から治療までを、かかりつけ医として連続的に対応していく体制づくりを目指して設立した、生活習慣病の専門医を中心とするネットワークです。

顧問：河盛 隆造（順天堂大学 医学部 特任教授）
松澤 佑次（大阪大学 名誉教授 住友病院 名誉院長）
代表理事：福田 正博（ふくだ内科クリニック 院長）

専門家スタッフによるマンツーマンの徹底サポート！

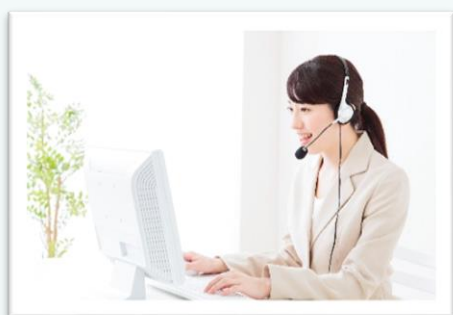
初回面談後は、メールもしくはお電話にてサポートします。

»プログラムスケジュール

	初回面談 ・ 状況確認 ・ 目標の決定	2週間後	2ヶ月後	3ヶ月後 最終評価 アンケート
積極的支援		✉ or ☎ x2	✉ or ☎ x2	✉ or ☎ ※「2kg/2cm減」 未達成の場合は+1
動機付け支援		✉ or ☎	✉ or ☎	✉ or ☎

選べる2つの面談方法！

■ WEB面談



※レンタルiPadをご用意しておりますので、
面談用の機器をお持ちでなくてもご参加可能です。

■ 訪問面談



【本プログラムに関するお問合せ先】 一般社団法人専門医ヘルスケアネットワーク事務局 予約担当
電話（フリーダイヤル）： **0120-189-138**（平日9:00～17:00）
メールアドレス： **reservation2@hc-docnet.or.jp**
（お問合せ時は、「健康保険組合名」と「お名前（フルネーム）」をお知らせください）

W脂肪対策 腸ラクトフェリン

こんな方におすすめです

- BMI値が高め (BMI25以上30未満)
- 肥満気味
- 内臓脂肪が気になる



無料

参加特典

120粒×2袋
(60日分)
を使います。

*ラクトフェリンとブラックジンジャー由来ポリメトキシフラボンの組み合わせによる機能性表示食品として(2023年6月当社調べ)

ラクトフェリンとブラックジンジャー*がすごい! Wの成分の組み合わせで、脂肪減少をサポート

肥満気味の方の

内臓脂肪を減らす × 脂肪消費を助ける

2つの機能性成分が持つそれぞれの働きを組み合わせることで、脂肪を分解して消費させるとともに脂肪の合成を抑えて、脂肪を減少させると考えられています。

日本予防医薬こだわりのW成分配合

ラクトフェリン
300mg

余分な脂肪の合成を抑えし、
肥満気味な方の内臓脂肪を減らします。

ブラック
ジンジャー成分
12mg

日常活動時のエネルギー代謝において
脂肪の消費を助けます

※ブラックジンジャー由来ポリメトキシフラボン

今すぐBMIを
チェック!

BMIは肥満度の判定に使われる数値です。
体重が増減するとBMIが変わります。

$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$

例) 身長160cm、体重64kgの場合
 $64 \div 1.60 \div 1.60 = 25$

あなたの肥満度は?

BMIの判定基準 日本肥満学会2022

低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上 25未満
肥満(1度)	25以上 30未満
肥満(2度)	30以上 35未満
肥満(3度)	35以上 40未満
肥満(4度)	40以上

機能性表示食品

W脂肪対策腸ラクトフェリン 120粒

1日あたり目安: 4粒

○機能性関与成分: ラクトフェリン300mg、ブラックジンジャー由来ポリメトキシフラボン12mg (4粒あたり) ○原材料名: マルチトール(国内製造)、ブラックジンジャー抽出物(ブラックジンジャーエキス、デキストリン)/ラクトフェリン(乳由来)、セルロース、シエラック、シクロデキストリン、ステアリン酸Ca、CMC、HPC、微粒酸化ケイ素、シヨ糖脂肪酸エステル、L-アルギニン、ソルビトール

届出番号: H722 届出表示: 本品に含まれるラクトフェリンには肥満気味な方の内臓脂肪の減少、高めのBMIの改善機能があることが報告されています。本品に含まれるブラックジンジャー由来ポリメトキシフラボンには日常活動時のエネルギー代謝において、脂肪を消費しやすくする機能があることが報告されています。

●本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



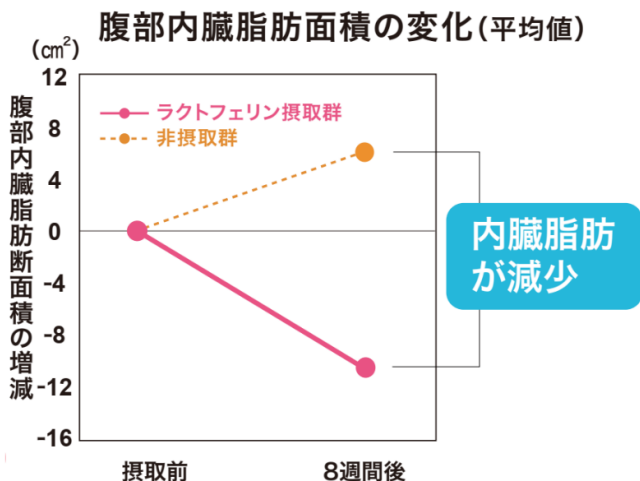
ラクトフェリンとブラックジンジャー[※]のW効果

※ブラックジンジャー由来ポリメトキシフラボン

肥満気味な方の 内臓脂肪を減らす

ラクトフェリン300mg

ラクトフェリンを8週間摂取する試験で、BMI25以上30未満の方の腹部の内臓脂肪断面積が減少したことが報告されました。



腹部肥満傾向の健康な成人男女26名を対象にラクトフェリン(300mg/日)を8週間摂取してもらい、内臓脂肪断面積とBMIの変化を調べた(①)。その試験実施者からBMI<30、およびLDLコレステロール値が健常域の13名を対象に解析した結果をグラフ化(②)。(Student's t-test)。

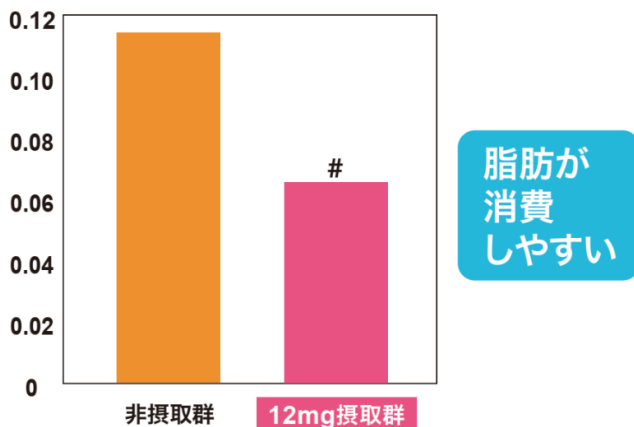
出典:①British Journal of Nutrition(2010)104,1688-95②Immunology, endocrine & metabolic agents in medicinal chemistry, 2018, 18(1), 105-109

日常活動時のエネルギー代謝において 脂肪の消費を助ける

ブラックジンジャー[※]成分12mg

ブラックジンジャー由来ポリメトキシフラボンを摂取後、運動負荷をかける試験で、単回摂取でも活動時の脂肪消費が高まることが報告されました。

安静時と運動時の呼吸商の差



20~29歳の健康な男性12名を対象に、ブラックジンジャー由来ポリメトキシフラボンを単回摂取させた後、30分後に日常活動と同等レベルの3.5METs相当の自転車ペダリング運動を行った(# p<0.05)

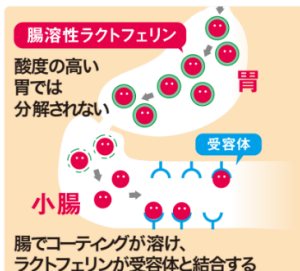
出典:Yoshino Sら,薬理と治療(2016),44(12):1757-1762より作図

呼吸商とは、呼吸の際に排出される二酸化炭素量と、消費した酸素量の比。脂肪を多く消費した時には酸素の消費量に対して二酸化炭素の排泄量が少なく、呼吸商の値が減少。

W脂肪対策腸ラクトフェリンのこだわり

特許技術「腸溶性コーティング」

ラクトフェリンが内臓脂肪に作用するためには、小腸にしっかり届くことが必要です。それを可能にしたのが「腸溶性コーティング」と呼ばれる特許技術。特殊な天然素材で錠剤をコーティングすることで、胃酸や消化酵素の影響を受けることなくラクトフェリンを小腸まで届けます。



日本唯一の機能性表示食品

ラクトフェリンとブラックジンジャー由来ポリメトキシフラボンの組み合わせによる機能性表示食品は、日本唯一(当社調べ)。科学的根拠のある成分が、本気の脂肪対策をサポートします。



W脂肪対策 腸ラクトフェリン Q&A

Q.いつ飲めばいいですか？

A.食品ですのでいつ飲んでも問題はありません。毎日の摂取を続けることの方が大切なので、習慣にしやすい時間に召し上がるのがよいでしょう。

Q.どのくらいの期間飲むとよいですか？

A.まずは2ヶ月以上を目安に、毎日続けていただくことをおすすめします。

スマートウォッチコース

あなたにぴったりの機能が
こんなにたくさん!

多機能スマートウォッチ

参加特典
無料
プレゼント!



OPPO Band 2

- 散歩もワークアウトもしっかり記録
- 睡眠中の自分を、より深く分析
- 1時間でフル充電、最長14日間

運動習慣をサポートする心強いパートナー

100種類以上のスポーツモードでワークアウトを習慣に

OPPO Band 2は100種類以上のスポーツモードに対応。

ウォーキング、ランニング、エアプティカル、ローイングは自動でモードを認識します。OPPO Band 2をパートナーに、気軽にワークアウトをお楽しみください。



充実した睡眠&健康サポート

眠りを総合的にモニタリング

就寝前、睡眠中、そして起床後も。

眠りを総合的にモニタリングして睡眠の質を高めるサポートをするOSleep³。



心拍数を1日中モニタリング

安静時の心拍数に異常を感知した時の安静時心拍数アラートや、ランニング中に心拍数が高くなるとお知らせする運動時心拍数アラートで24時間心拍数をモニタリングできます。ランニング後は心拍数の回復を自動的にモニタリングして評価するので、何気なく過ごしている時からワークアウト時まで、あらゆるシーンで心臓の健康に気を配ることができます。



健康的なライフスタイルのための充実したサポート機能

デスクワークなどで長時間座りっぱなしの状態が続くと、立ち上がって動くことを促したり、水分補給を勧めるメッセージが表示されます。また、高いストレスレベルを測定すると、リラックスするよう注意を促します。



座りすぎ
リマインダー



水分補給
リマインダー



ストレス
リマインダー

進化したランニングモードで より充実したランニングデータの管理と分析を

一新されたランニングモードでは、ピッチ、歩幅、心肺持久力、有酸素運動レポート、心拍数の回復率、体力回復時間など、より専門的なデータを提供できるようになりました。

13種類の専門的なランニングコースが、より科学的かつ効率的に、適切なペースでのランニングをサポートします。



OPPO独自開発のプロテニスモードで ショットの数や種類を記録

フォアハンドのスライスやバックハンドのトップスピンなど、テニスのショットの種類を認識し、スイングスピードをはじめ様々なデータを記録。自分のテニススキルをより深く理解できる「プロテニスモード」を新たに搭載。



充実の便利機能



直感的に使いやすいデザインと機能性、驚きのバッテリー駆動時間

1回のフル充電で 最長14日間の連続使用が可能

長時間駆動のOPPO Band 2は最長14日間の連続使用が可能。急速充電にも対応しているので、わずか5分の充電で1日使用することができます。

安心の長時間駆動で
連続使用は最長14日間

バッテリー残量があわずか!でも大丈夫
5分の充電で1日使用可能



約150種類から選べる文字盤

HeyTap Healthアプリ内には、自由に選べる文字盤デザインが約150種類。その日の気分に合わせて文字盤を変更できます。



腸活ダイエットコース

60万ダウンロード突破!

うんといい世界へ
ウンログ

うんちは健康のバロメータ。流す前に必ず目で見てチェックしよう！
ウンログは、毎日のうんちチェック「**観便**」をカンタンに楽しく続けられるアプリです。
全ての人が毎日スッキリ“いいうんち”と出会える世界を。

あなたのうんちはどのうんち？

カンタン10秒！うんちで健康管理

かたち

におい

色

量

スッキリ

5つの項目であなたのうんちをスコア化！



“いいうんち”が
出るようになった人

※ 91.3%

詳しくは次ページへ！

※14日間以上記録があるユーザーの中で、便性状が硬い(BS:1,2)又はゆるい(BS:6,7)の割合が50%以上のユーザーを対象に、使用最初の7日間の平均便性状と、次の7日間の平均便性状を比較して、改善した(便性状が普通(BS:3,4,5)の割合が増した)人の割合。2019年1月に集計。



ウンログの使いかた

カンタン3ステップを繰り返して“いいうち”を目指そう！

目で見て記録



1 うんちをチェック！

うんちをスコア化



2 健康状態がわかる！

スッキリを目指そう



3 腸活しよう！

ウンログの腸活サポート機能



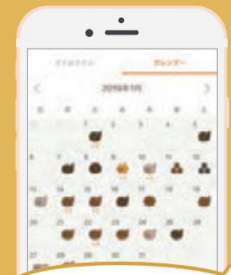
うんち記録

カンタン10秒で、あなたのうんちをスコア化。うんちと一緒に、お薬・体重・生理なども記録できちゃおう！



腸活記録

自分が食べた腸活食材やサプリメントも一緒に管理。自分にぴったりの腸活食材やサプリメントを見つけよう！



カレンダー

記録はカレンダー表示で一目でわかる！どんなときの出たか分かれば、傾向と対策を立てられます。



ウンチップ

うんち記録や腸活記録で、プレゼントと交換可能な「うんチップ」をGET！あなたのうんちが価値あるものに。



ウントーク

匿名だからなんでも話せる！心の詰まりもスッキリしよう。



うんちメディア

うんちに特化した「ウントピ！」や腸活特化型YouTube「ウンTube」など腸活・うんちの最新情報を発信中。

腸活で変化したこと ベスト10

- 1位 便秘が解消した
- 2位 体重が減った
- 3位 前向きになった

- 4位 おなかまわりがスッキリした
- 5位 美肌になった、肌質がよくなった
- 6位 風邪をひきにくくなった
- 7位 代謝が上がった
- 8位 ストレスが軽減した
- 9位 太りにくくなった
- 10位 むくみが解消した

機能性表示食品

日本予防医薬が開発 “本気の腸活”なら 「500億個のビフィズス菌」

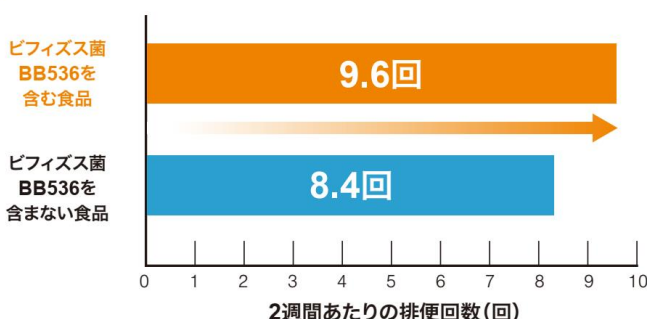


ビフィズス菌BB536の圧倒的な配合量

腸内環境を良好にし、腸の調子を整える機能が報告されています

※機能性関与成分の研究報告

2週間ビフィズス菌BB536を摂取することで、
排便回数が増加したと報告されています。



出典:清水(肖)らJapanese Journal of Lactic Acid Bacterial 18(1):31-36(2007)から改変 ■被験者:21歳~45歳の便秘傾向者55名のうち、週あたりの排便回数が2~5回の者48名 ■摂取期間:2週間(ビフィズス菌BB536を20億個含む食品またはビフィズス菌BB536を含まない食品を2週間摂取) ※研究レビューの対象となった論文のうち、代表的な1報を事例として提示しています。

おなかの調子にお悩みの方の

84.6%
が実感!



「すっきり!」「スムーズで爽快」「これなら続けられそう!」といった利用者の感想の声が寄せられています。 ※お客様アンケートより(n=26) 自社調べ 期間:2019/8~2022/1

参加特典 30包×1箱(30日分)を使います。

機能性表示食品

500億個のビフィズス菌

1日あたり目安:1包

○機能性関与成分:ビフィズス菌BB536 ○原材料名:ビフィズス菌末(澱粉、ビフィズス菌乾燥原末)(国内製造)(乳成分を含む)/テアニン、ステアリン酸カルシウム、微粒二酸化ケイ素※特定原材料:乳 ○届出番号:D306 ○届出表示:本品にはビフィズス菌BB536が含まれます。ビフィズス菌BB536には、腸内環境を良好にし、腸の調子を整える機能が報告されています。

- 本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。
- 本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
- 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

比べてください! 圧倒的な配合量

1日分に
BB536

500億個
配合



芯から温まるから 朝までグッスリ

なぜ“重碳酸泉”がよいのか？

血流*を高めて、血液サラサラ！



重炭酸イオンが高濃度でお湯の中にとどまりその効果は24時間持続します

血流や体温は自律神経がコントロールしています。ストレスを感じると交感神経は緊張し、血管が閉じ、血圧が上がって血流は下がり、血液はドロっと流れにくくなります。一方、リラックス時は副交感神経が優位になり、血管を緩めて血流を高め、血液サラサラ、疲労を回復します。炭酸泉は重炭酸イオンが血管を開き血流を上げて体が温まるのが特徴ですから、ぬるま湯でもしっかり血流が上がリ体温が上がります*。

*温浴効果による

重碳酸泉には、血管を広げ 血流を促進する作用があります*

重炭酸イオンが毛細血管までしっかり広げ、血行を促進します*。ゆっくり浸かれば、体があたたまり、体の痛みがやわらぎます。

*温浴効果による

こんな方にオススメ /



肩こり、腰痛など
痛みの緩和ケアに



スッカリ
起きられない方に



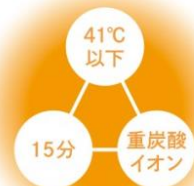
冷えが
気になる方に

ドイツでは医療として活用「重炭酸イオン浴」



活動的な日中(交感神経優位)から、リラックスして心身を休める眠り(副交感神経優位)へ。この移行がスムーズにいくよう考案されたのが、重炭酸イオン浴メソッドです。

①交感神経が優位にならないよう、お湯の温度は41度以下のぬるめで ②15分、ゆったりリラックス ③自然炭酸泉、もしくは重炭酸イオン湯入浴剤を入れたお風呂に浸かる、の3つを守ると冷えが撃退でき、深部体温が下がるのでスッと良質な眠りにつけるのです。



目指したのは良質の「重炭酸泉」です

大分県竹田市 長湯温泉 湯浴法療養複合施設「クアパーク長湯」

“奇跡の湯”と名高い長湯温泉



※1:1960年:炭酸ガス濃度、温度、湧出量の3要素の総合。※2:2016年調べ ※3:2017年調べ ※4:2017年調べ

ご家族で改善!!

この感動をご自宅で

参加特典

45錠×1袋



薬用入浴剤 薬用長湯ホットタブClassic [45錠]

【有効成分】炭酸水素ナトリウム、炭酸ナトリウム【その他成分】無水クエン酸、PEG6000、ビタミンC・Na、他2成分 医薬部外品

「肌」にも「浴槽」にも優しい入浴剤です

無香料

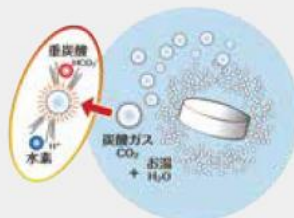
無着色

塩素中和

24時間
追い焚きOK

ぬるめでじっくり 長湯がおすすめ

泡の細かさを錠剤の硬度の差でコントロールしているので高濃度の重炭酸イオンが湯中に溶けます。湯中の炭酸ガスは直ちに重炭酸と水素に中和され重炭酸イオンとなって溶解します。



「長湯ホットタブ」の炭酸ガスからは重炭酸イオンが発生し、湯中に長くとどまり作用します。

泡が出ている時だけ	とどまるから効果的!
すぐ外へ逃げる 炭酸ガス発生	高濃度でお湯の中にとどまる 炭酸ガスがイオンに変化 水素イオン 重炭酸イオン 炭酸ガス発生
炭酸ガス	重炭酸イオン