

# 今年も「生活習慣改善プログラム」の対象に！ そんな方への耳より情報です！！

耳より情報  
その1

平成30年度から、**セイコーエプソンのプログラム**が生活習慣改善プログラムの**すべてのコースで選択可能**になりました。

<セイコーエプソンのプログラムの特徴>

効率的な脂肪燃焼運動をサポートする**脈拍計測機能付き活動量計**と、**専用アプリ**をサポートツールとして活用することを特徴とした、オリジナルプログラムです。

最近燃えていますか!?

時間が無い

記録が面倒

活動量計と専用アプリがあなたの“がんばり”を可視化します！

運動のサポートツールをご提供

日常生活の中で行動、運動、脂肪燃焼！

「運動と食事のバランス」がポイント

食事制限って大変なんじゃ？

サポートツールがあなたの脂肪燃焼ゾーンガイド！

どのくらい運動したらいいの？

流れ

継続支援（一部の取り組み）を取り組み状況に応じて励み・アドバイス

終了時評価結果の確認とフィードバック

耳より情報  
その2

**専門医ヘルスケアネットワークのプログラム**を選択すると**Fitbitの最新機種**を**健保補助**によりおトクに購入可能！



プログラム参加をご希望される方にあなたの「動く」「食べる」「眠る」を記録・目標設定してくれるアメリカ初の高機能リストバンドFitbit inspire HR（20,000円相当）を3,000円で購入できます。

ダスキン健康保険組合