

たった3か月。特定保健指導を受けるか受けないかが



人生の分れ道に!?



特定保健指導とは

メタボリックシンドロームや生活習慣病を発症するリスクが高いと判断された方への生活習慣改善プログラムです。

START

特定保健指導を
受けてみる!

健康に問題あり・・・
特定保健指導の
対象になっちゃった!

特定保健指導を
受けない!

生活習慣の改善をサポートするプログラム
「ハピルスチェンジ」
自己負担
0円!



プロのアドバイスで
無理のないダイエット
プログラムが組めた!

あなたのライフスタイルに合わせた
オーダーメイドプラン



毎日忙しいし、
無視しちゃおうかな

やることが
シンプルだから
忙しくても続けられる!



細かなカロリー計算は不要!
ポイントメソッド



それから数年後...

身体の変化が楽しい!
健康習慣が
身に付いてきた!

スマホとPCで気軽に記録!
毎日ラクラク管理



動脈硬化、
脳梗塞、糖尿病・・・
ほおっておいたら
いろんなリスクが!!

成功!
理想の体重を
キープで
きてる!



生活習慣を改善するから
太りにくい身体を維持することができます!

あ
り
た
い
に
き
に

失敗...

体重も病気の
リスクも
増えちゃった...



裏面をご確認ください ▶

主催

マキタ健康保険組合
TEL: 0566-97-1715

実施機関

株式会社ベネフィット・ワン
TEL: 0120-383-317