

健康は、幸せの第一歩 ～なりたい自分になる～

特定保健指導 「ハピルスチェンジ」のご案内

特定保健指導「ハピルスチェンジ」とは・・・

3か月間の生活習慣改善プログラム。専門職によるあなただけの**オーダーメイドプラン**で、なかなかダイエットが続かない方でも無理なく取り組みます！

Step1

お申込み

Step2

専門職と
初回面談*

Step3

行動計画
の実施

Step4

最終評価

* **オンライン (ICT) 面談**または対面面談から選択可能

こんな**メリット**があります！

01

ジムでお得に都度利用可能！運動のきっかけに！



02

健康相談ダイヤルで、専門職に相談できる！



03

リバウンドしづらいプログラムで継続しやすい！



特定保健指導を受けた方のご感想

ハードな目標ではなく、期間もちょうど良く取り組みやすかった。親身になって話を聞いてもらい、今のライフスタイルにあった目標設定をしてくれました。もし機会があればまたやってみたいです。
(40歳女性)

人の手をかりなくてもダイエット出来ると思っていたのですが、初回面談で生活習慣の相談ができたことで、今回の体重減の結果につながりました。きっかけを作ってもらい、ありがとうございます。
(47歳男性)

健康は、日々の選択の積み重ねです！
この機会にぜひご参加ください。