

参加費
無料

がんばらない カラダ改善

特別な運動習慣や食事制限は必要なし。
日常の活動が脂肪燃焼運動になるよう
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。



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^{*1}」3,000円分をプレゼント

^{*1}「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。

こんなところが支持されています!

詳しくは裏面へ!

日常生活の中で
自然に着けられる
新発想の活動量計

プレゼント!



一人ひとりに
寄り添った支援と
選べる面談方法



満足度

85
%

※2022年11月～2023年7月当社調べ

無理のない取り組みと 一人ひとりに合わせた提案でカラダの変化を実感

新型活動量計プレゼント

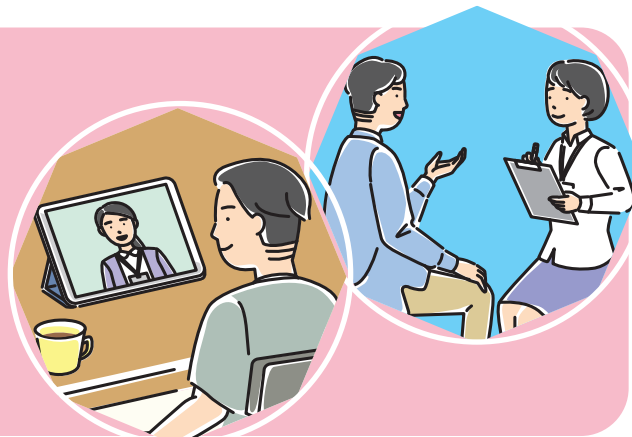
活動量計が「脂肪燃焼」に適した脈拍ゾーンを教えてください。手首以外の見えないところに着用できるので、腕時計とも併用可能。クリップで腹部に装着すれば見られることもありません。脈拍、消費カロリー、歩数などがアプリで確認できます。



※活動量計のデータを確認するためにはスマートフォンが必要です。対応OS iOS^{*2}: 13.0以上 Android^{*3}: 8.0以上
^{*2} 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。
^{*3} Android、Google Playは、Google Inc.の商標です。

一人ひとりに寄り添った支援と 選べる面談方法が魅力

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。初回面談WEB・対面から選択できます。また、その後の支援はWEBのほか電話・手紙など柔軟に対応します。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。



※ご自身のPC、スマートフォンをご利用の場合、面談時のデータ通信料はご本人様負担となります。

満足度85%^{*4}のプログラム

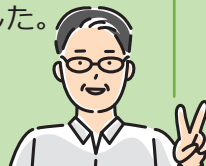
活動量計は使いやすく、自分の運動量を常に意識できました。健康に対する意識が高まったのでよかったです。

——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



意識して散歩をするようになりました。都度いただけるアドバイスがくじけそうな時に嬉しかったです。

——41才 女性



^{*4} 2022年11月～2023年7月当社調べ ※個人の感想です。効果・実感を保証するものではありません。

プログラムの流れ

初回面談

相談員と普段の生活を振り返り、その中で無理なく実行できる取り組みをプランニング。

継続支援

プログラムを実行する中で、相談員が状況をヒアリングし、一人ひとりにあわせてアドバイス。

プログラム終了

カラダの変化などを共有いただき、今後の生活に向けたヒントなどを相談員が提供。

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/>



EPSON

セイコーエプソン株式会社
生活習慣改善プログラム