

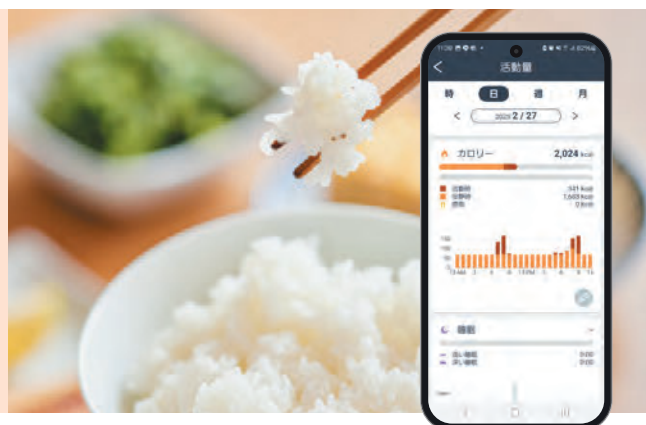
# ライフスタイルや目標に合わせて選べる3つの健康サポートコース。

自分に合った健康サポートを選んで、なりたい自分を実現

## 食事集中コース

食事メインで取り組みたい方に最適

- 健康的な食生活づくりをお手伝い。
- 消費カロリーに着目して、食事の管理をサポートします。
- 食事内容や食べ方の工夫など、日常生活に取り入れやすいポイントを提案します。



## 運動集中コース

運動メインで取り組みたい方に最適

- 脂肪燃焼効果のある運動方法を指導。
- 日常生活での活動量を増やす方法を紹介。
- 気軽にできる筋トレやストレッチなど、個人に合わせた運動を提案します。
- 無理なく運動習慣を身につけられるようサポートします。



## 睡眠・休息集中コース

睡眠や休息を改善したい方に最適

- 夜だけでなく、日中の行動やストレス管理にも着目。
- 良質な睡眠や休息を得るために、睡眠時間確保やリラクセス方法を提案します。
- 問題点を探り、具体的な改善策を一緒に考えます。



# 対象者様の関心に合わせた、より詳細なアドバイス。

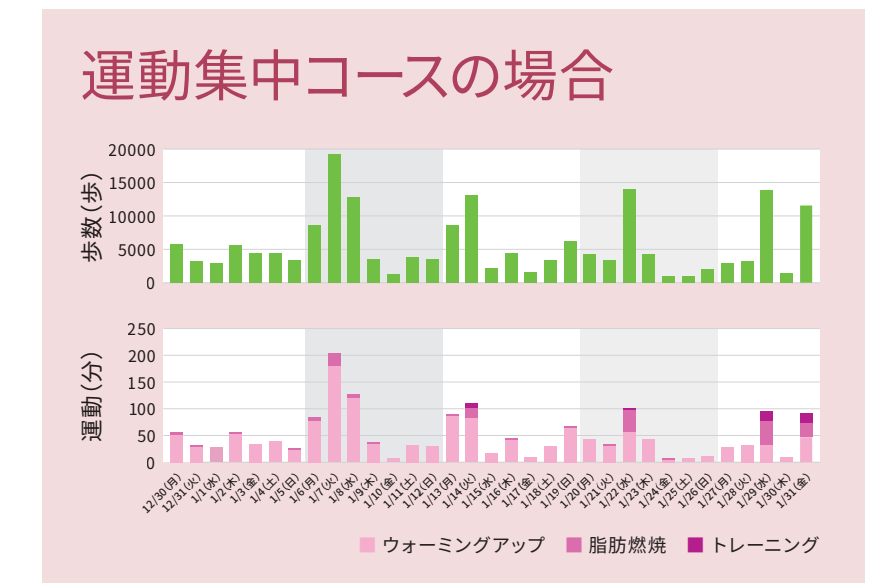


## 活動量計がカロリーバランスと眠りの深さ・時間をビジュアル化



# 相談員がデータを確認・分析、個人に最適化されたより深いデータ指導。

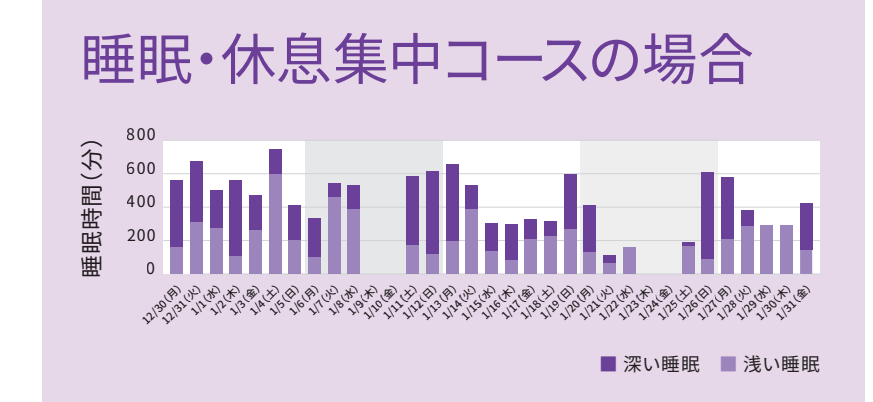
データの確認・分析とアドバイスの例



運動データを拝見しました。休日は少し控えめようですが、平日はしっかり歩かれていますね。通勤で歩いているのでしょうか。その努力、素晴らしいです！

毎日30分くらいを目安に、脂肪燃焼できるペースで歩くのがおすすめですが、まずは5分、10分でも、脂肪燃焼時間が増えるように歩くペースを上げたり、階段を使うようにするなど工夫してみましよう。

無理せず続けることが大切です。一緒に頑張りましょう！



この1カ月間の睡眠時間は平均6時間でした。前回の平均より増えてよい傾向ですね。睡眠時間のばらつきが多い様子は少し気になります。就寝時刻や睡眠時間の大きなばらつきは体内時計を狂わせ、健康リスクを高めます。

深夜の飲酒を控えたり、寝前に軽いストレッチをすることで、睡眠の質を改善することができますので、平日の睡眠を少しでも増やせるように、無理のない範囲で試してみてください。データを見守りながら、健康づくりを応援しています！

