

※封入時は  
蛇腹折りとなります

表面

【案内チラシコンセプト】

「手に取りたくなる」+「参加したくなる」チラシサンプル調査&行動経済学にもとづいた、手にとりたくなる参加勧奨チラシを作成

「手に取りたくなる」

- ・太っていることをわざわざ指摘するような案内には、対象者は好感は持たない
- ・何をしたら、どうなるのかがわかりやすく整理して書いてある
- ・スタイリッシュなデザイン

「参加したくなる」

- ・チケットということで、参加しないともったいない感(損失回避)を想起させる
- ・特定保健指導というよりは、「痩せられる」ことの方がメリットを感じる
- ・「100日で成果が出る」という、ゴールと期日の明確さ
- ・プログラム内容や参加フローをビジュアルで可視化し、ポジティブなゴールイメージを描ける

**SMART TICKET!**  
NOW FUTURE  
コーチに相談  
詳しくは  
中国をチェック  
CHECK IN

一人で見るのは  
大変だから  
専属コーチと一緒に  
理想の体へ

専属コーチに相談することで、効果なく健康改善へ  
Consult with a health expert for your future self-being & health

理想の体になるために  
まずはアプリで  
無料カウンセリングを  
Get the app and receive free counseling  
to attain the ideal body shape.

健康管理のプロである  
専属コーチ\*が寄り添うから  
目標がしっかり達成できる  
Achieve your goals with the help of a personal,  
dedicated health coach.  
\*専属コーチは医師や看護師などの医療専門家

100日間のプログラムで  
体は確かに変わる  
理想の未来を手に入れよう  
The 100-day program will transform your body  
and empower you to realize your desired future.

無理なく、理想の体へ  
アプリ内「パーソナルコーチング」ボタンから予約を！  
健康保険組合等ご所属の団体から配布される  
セキュリティコードを入力いただくことで簡単に始められます。

まずはアプリをダウンロード  
Google Play  
App Store

プログラムの詳細やよくある質問につきましては、アプリ内でご確認できます。  
\*プログラムは、ご所属の健康保険組合等の所属する医療機関 人材に拠って異なる場合があります。

裏面

**SMART MAP**  
なりたい自分へ、100日間の道

Day 01 ゴール目標を決める  
100日間のチャレンジ目標を  
コーチと一緒に決定  
初期のカウンセリングでは、100日間のゴール  
を設定。具体的なチャレンジ目標を一緒に  
決めていきます。あなたの健康状態や生活、  
運動習慣などライフスタイルに合わせて  
ため、毎日無理なく取り組めます。

Day 20 成果が見える  
体量が増えて  
引き締まった体を実感  
毎日無理のないチャレンジをすることで、  
ダイエットの成果が見えてきます。腹巻の  
上りが高くなり、スポーツをしても疲れに  
くいと体を実感する頃です。知りたいタイ  
ミングで、ダイエットや詳しいアドバイ  
スコーチから聞けます。

Day 50 適応と停滞  
体量が増ったからこそ感じる  
「ダイエットの壁」  
徐々に体量が増えてくると各臓器の機能が変化  
しやすくなる時があります。これは、各がエ  
ネルギー不足の少ない食事に慣れたことで、消費  
エネルギーを減らす「適応現象」のため、この  
「壁」をコーチと一緒に乗り越えています。

Day 80 やせたとと言われる  
周りの人も気づく  
明るさを体の変化  
食量が停滞する時間を越えて、再び体が  
変化し始めます。体が引き締まって顔のサ  
イズがダウンしたり、ベルトを締めたとき、  
穴1つ分あき開きが出ていたり...この  
頃には、自分だけでなく周りの人が気づく  
ような、目に見える変化が起きます。

Day 100 目標達成!  
100日でせりたい自分へ近づくと  
専属コーチと行った、100日間のダイエット  
プログラム。食量が増えて、体が引き締まったの  
はもちろん、食生活も改善し、自分に合った  
食生活に。新たな自分への挑戦も楽しみ、  
この先もさらに、せりたい自分へ近づきます。

無理なく、理想の体へ  
アプリ内「パーソナルコーチング」ボタンから予約を！  
健康保険組合等ご所属の団体から配布されるセキュリティコード  
を入力いただくことで簡単に始められます。

まずはアプリをダウンロード  
Google Play  
App Store

プログラムの詳細やよくある質問につきましては、アプリ内でご確認できます。  
\*プログラムは、ご所属の健康保険組合等の所属する医療機関 人材に拠って異なる場合があります。

# プログラム参加説明書

本プログラムへの参加は、同封の規約をご確認・同意のうえお願いいたします。  
まずアプリ「みんなの家庭の医学」を立ち上げてください。  
アプリをダウンロードされていない場合は、  
右記QRコードを読み取りダウンロードしてください。  
既にアプリをご利用中の方は、一度ログアウトして今回通知した  
ID・パスワードでログインし直してください。



この画面が出たら  
左上の(≡)を押す

ログイン・新規登録  
ボタンを押す

ログインIDとパスワードを入力し、  
「ログイン」ボタンを押す



ログインIDやパス  
ワードを忘れた  
場合は青枠の  
「～を忘れた場合」  
を押し、再設定を  
行ってください。

- 予約日時になりましたら、必ず**面談にご参加**ください。 ※2ページ参照
- ログイン後、必ず**メールアドレス(受信可能なものに)及び居住地を変更**してください。  
※メールアドレス及び居住地の変更方法は3ページ下段(アカウント情報の変更方法)参照

## 【既にアプリをご利用で、他団体登録されている方へ】

今回ご案内したIDに、ご所属先の追加を行うことで契約内容に応じたサービスをご利用いただけるようになります。ご所属先の追加を行わなくても、今回ご案内のプログラムへの参加は可能です。

## 【ご案内ページ】

各種お問い合わせ窓口等は以下ページ(右記QRコード)でご確認ください。

<https://pcs-support.kateinoigaku.jp/>

## 【保健同人フロンティアパーソナルコーチング事務局】

フリーダイヤル：0120-79-0707(平日 9:00~17:00)

メール：personalcoaching@hkdf.com

ご案内ページQRコード



## 予約日時になったら、面談に参加する（ライフスタイルチェックへの回答もお願いします）

予約日時が確定したら、ライフスタイルチェックにご回答のうえ、予約日時に面談にご参加ください  
スマートフォンやタブレットで参加する場合、事前にZoomのインストールをお願いします（下参照）

面談当日までに、「回答する」ボタンから  
ライフスタイルチェックに回答してください



「回答する」ボタンからご回答ください  
（事前のご回答により面談がスムーズに進みます）

※ホーム画面の「パーソナルコーチング」ボタンから本画面に入れます

## Zoomのインストール

事前に「Zoom」アプリ(無料)のインストールをお願いします。  
（パソコンで参加する場合はしなくてもOKです）

※面談直前だと間に合わない場合があるため余裕をもってお願いします。

アプリストアで「Zoom」「ズーム」で検索し、インストールしてください



## 面談当日の参加方法

面談日時に下記の手順でご参加ください

### ★ 参加方法 ★

ZoomによるWeb面談で実施します。予約日時に必ずご参加ください。

●スマホ・タブレットの方  
アプリの「パーソナルコーチング」ボタンからご参加ください。「面談を開始する」を押します。

予約したカウンセリング日は以下のとおりです。開始時刻になったらカウンセリング用URLにアクセス、またはボタンから面談にお入りください。

01/16 (月) 09:00 ~ 09:40

カウンセリング用URL

<https://us02web.zoom.us/j/> コピー

面談(Zoom)を開始する

●パソコンの方

カウンセリング用URLの「コピー」を押し、ご自身のメールアドレスに送信し、届いたURLからご参加ください。※カメラ付きのパソコンをご準備ください

### 注意事項

・安心してお話しいたぐため、**周囲に人がいない、静かな場所での参加**をお勧めします。

・**カメラはON**にしてご参加ください。

・予約時間から一定の時間が経過してご参加がない場合、**自動キャンセル**になります。**再予約**をお願いします。

### お問い合わせ先

予定時間直前のキャンセルは、なるべくお控えいただきますようお願いいたします。  
※やむを得ず当日キャンセルされる場合は、下記にお電話でお知らせください。

面談当日のお困りは…  
「つながらない」  
「音声がかきこえない」などの場合は下記にお電話ください  
コーチが対応します

●保健同人フロンティアパーソナルコーチング事務局  
(平日 9:00~17:00)

※面談が17時以降の場合、その時間帯の電話受付可能です  
フリーダイヤル(通話料はかかりません)

**0120-79-0707**

## 面談の予約・予約日時変更をするには・

①ホーム画面の上部の「コーチング」タブを押す

予約するもしくは予約を変更するボタンを押す

○がついている日時を選択し、予約する



予約をする場合

予約を変更する場合



予約可能な日時は「○」が表示されています  
ご都合のよい日時を選択してご予約ください  
※予約後の変更もアプリから可能

## アカウント情報(メールアドレス、パスワード、居住地等)の変更方法

①ホーム画面左上の左上の三本線(≡)を押し、メニュー画面を開きます。



②表示されたメニューにある「アカウントの確認・変更」押し、アカウント情報を表示します。



③アカウント情報が表示されたら、変更する箇所の「変更」ボタンを押し、変更してください。



## 各種お問い合わせ窓口／よくある質問

各種お問い合わせ窓口やよくある質問等は、  
以下ページ(右記QRコード)でご確認ください。

<https://pcs-support.kateinoigaku.jp/>



## 注意事項

### 【メールアドレス及び居住地の変更】

ログイン後、必ずメールアドレス及び居住地を変更してください。

メールアドレスは必ず受信可能なものを登録してください。

※変更方法は3ページ下段(アカウント情報の変更方法)参照

### 【既にアプリをご利用で、他団体登録されている方へ】

今回ご案内したIDに、ご所属先の追加を行うことで契約内容に応じたサービスをご利用いただけるようになります。ご所属先の追加を行わなくても、今回ご案内のプログラムへの参加は可能です。