
第2期 ITSダイエットプログラム実施要領

令和5年9月

関東ITソフトウェア健康保険組合

健診事業課

2023.09
Kanto IT Software Health Insurance Society
Health PLAN



 Smart Life Projectで
健康寿命をのばしましょう。

目 次

はじめに	3
1. プログラムの流れ	4
2. 注意事項	6
3. プログラム参加（登録）方法	7
4. はらすまダイエット利用開始方法	10
5. その他設定	15
6. Q & A	17

ITS ダイエットプログラムは「特定保健指導」とは別のプログラムです。
特定保健指導を受ける又は受けられている方でも
ITS ダイエットプログラムに参加できます！

平成 20 年 4 月より、40 歳から 74 歳までの組合員を対象として、特定健康診査（特定健診・通称メタボ健診）を実施しています。この特定健診の健診項目には、内臓脂肪の蓄積状態をみるための腹囲計測など、メタボ該当者抽出のための検査項目が組み込まれています。この特定健診の結果をもとに、内臓脂肪蓄積の程度とリスク要因の数に着目し、リスクの高さに応じて、レベル別（積極的支援など）に指導対象者を選定のうえ、専門的知識・技術を持った者（医師・保健師・管理栄養士又は実務経験のある看護師）が直接面談し、行動計画を作成して生活習慣改善に取り組めるよう、健保組合で働きかけを行っています。これが「特定保健指導」です。

この指導対象に該当したら、必ず 特定保健指導 を受けましょう！

はじめに

特定健康診査では、男性は腹囲 85 cm、女性は 90 cm以上を、そして BMI25 以上を大まかな指標として「肥満」に位置づけ、特定保健指導の対象としています。しかしながら、BMI が 25 以上ある方でも、腹囲や他の基準が該当しなければこの特定保健指導の対象からこぼれてしまうことも事実です。

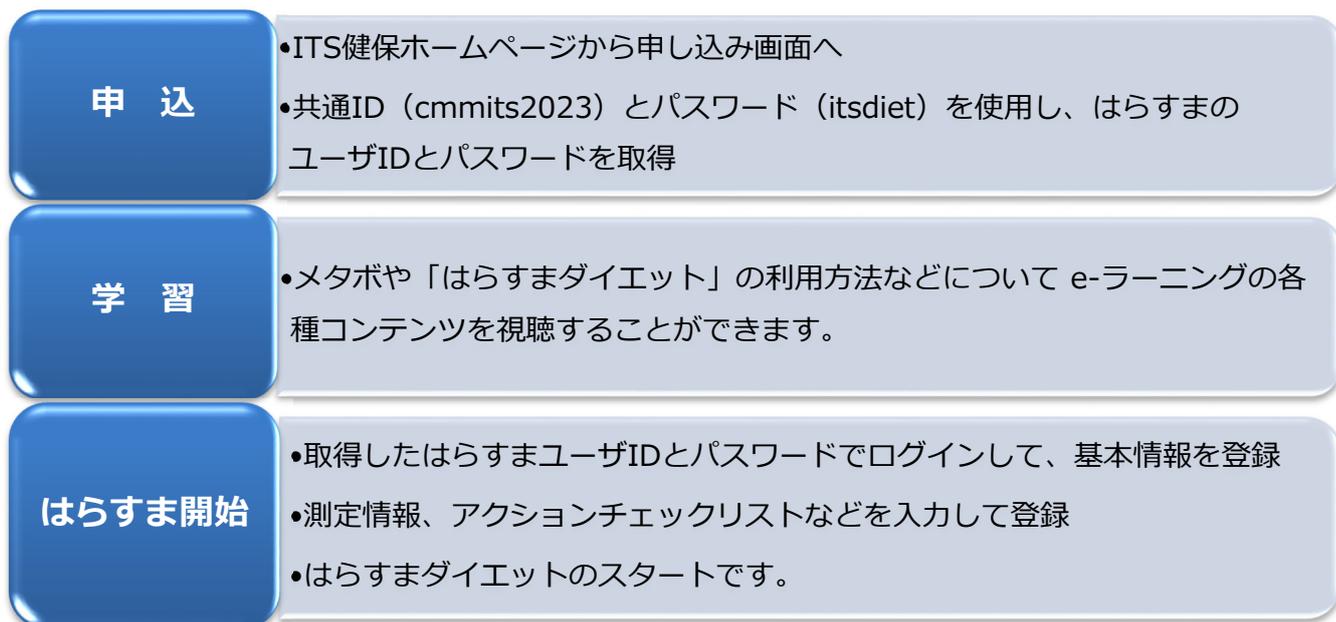
ITS 健保で BMI が 25 以上ある方は、残念なことに令和 3 年度、男性では約 11 万人(約 33%)と伸びており、あらゆる代謝疾患のリスクを押し上げていることが、健診結果の分析で判っています。また、男性の「BMI25 以上」の年代別該当率は、40 歳代・50 歳代となると約 40%(10 人に 4 人)と最も高くなります。30 歳代も 10 人に 3 人が該当し、この方々は早晩 40 歳代にシフトする、特定健診メタボ判定該当者の予備群となっているということです。

ITS 健保では、40 歳代から高血圧や脳梗塞などの「循環器系疾患」、糖尿病などの「代謝疾患」が増加しており、現在そして将来に向けて、これらを未然に防ぐことがとても重要であると考えています。適正な体重の変化は、循環器系のあらゆる検査数値を改善させます。そして何より怖い糖尿病へのリスクを遠ざけ、そして緩和することが期待できるのです。

このプログラムは、生活習慣改善の学習効果を日常生活に刻み、常に意識せずとも**適正な体重を維持する「こつ」を習得すること**により、リバウンドしにくい生活習慣を身につけることを目的としています。

ITS 健保の組合員が、10 年後そして 20 年後も病気のために生活や仕事に不安を抱えることがないよう、まずは内臓脂肪を撃退し BMI の改善に向けた取り組みを始めたいと考え、「はらすまダイエット」を利用したプログラムの実施要領を、ご案内させていただきます。

1. プログラムの流れ



(1) 共通 ID とパスワードについて

- ① 初期登録時の ID とパスワードは、次の共通 ID とパスワードを利用します。

■ 共通 ID ■ 共通 PASS

- ② 共通 ID とパスワードは、はらすま参加登録画面にログインするためだけに必要なものです。ユーザ ID 取得のための基本情報入力後はらすまのユーザ ID とパスワードが払い出されます。

(2) プログラムの開始日と実施期間

- ① 参加登録にかかる「ログイン可能期間」は、**令和 5 年 9 月 1 日 (金) から 9 月 30 日 (土)** までです。この期間を過ぎると初期登録画面にログインできなくなりますので、ご注意ください。
- ② 実施期間は、ユーザ ID とパスワードでログインし、『はらすま開始』ボタンを押し、基本情報以下のフェーズの登録を実施した日から 90 日間のプログラム終了日までとなります。90 日間のプログラム終了後、継続を希望される際は、終了時に送付される自動配信メールから継続の手続きをしてください。更に 90 日間、継続して実施することができます。

※ 自動メール配信停止を希望されると、継続実施のメールも配信されません。継続を希望される際は必ず自動メール配信の設定をお願いします。

- ③ ログイン可能期間内であれば、参加者の個人の都合でダイエット開始日（基本情報等登録時点から **10 日以内の日**※）を選択することができます。

※ システムの仕様上、相当の未来日でも選択できてしまいますが、10 日以内での日程を選択いただきますようお願いいたします。

(4) 費用

このプログラムへの参加は、無料です。

2. 注意事項

プログラムの参加にあたり、以下の点にご留意ください。

(1) 禁忌事項

はらすまダイエットは、日立製作所の産業医が開発した実績のある安全なプログラムです。決められた期間で決められた目標を、坦々と実施する分には問題はないものと考えていますが、糖尿病の治療（特にインスリン投与中の方）、心臓疾患など現在治療中の方や健康に不安をお持ちの方は、必ず主治医にご相談ください。

また、プログラム参加中に体調がすぐれなくなった場合も同様です。

(2) 参加者の条件について

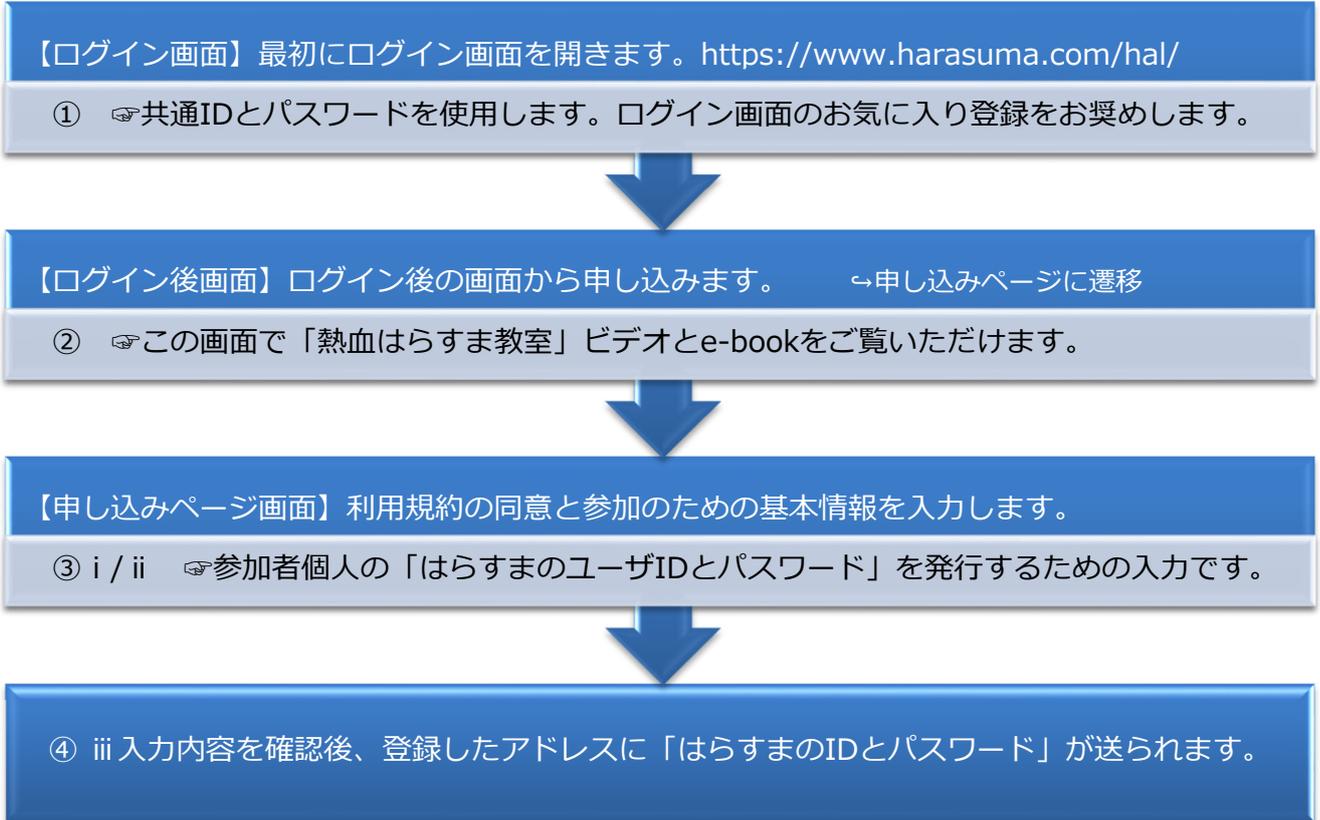
- ① 参加申し込みの時点で、当組合の加入者である次に掲げる者であって、かつ、BMIが23以上であること
 - ア 被保険者
 - イ 被扶養者である配偶者
 - ウ 配偶者以外の被扶養者で、年度末（令和6年3月31日）時点の年齢が30歳以上の被扶養者
- ② 「内臓脂肪が気になる方」に積極的に参加していただきたいのですが、BMIが23未満の方については、ダイエットにより健康を害する危険性がありますので、登録はできません。
- ③ 健診事業課では、健診結果情報とご登録の基本情報を突合します。体重やBMI等に相当の差異が確認された場合、本人確認の連絡をさせていただく場合があります。

(3) 共通IDでのログイン可能期間について

共通IDとパスワードは、令和5年9月1日（金）から9月30日（土）までしか利用できません。参加を希望する方は、この期間内にログインしてください。

3. プログラム参加（登録）方法

プログラムに参加するための「はらすまのユーザ ID とパスワード」の発行手続きのフローです。



はらすまダイエット申し込み登録

- ① はらすまダイエットのログイン画面 (<https://www.harasuma.com/hal/>) に、共通 ID とパスワードを入力します。

※4月30日を過ぎると共通IDとパスワードは利用できません。必ず期間内にログインしてください。

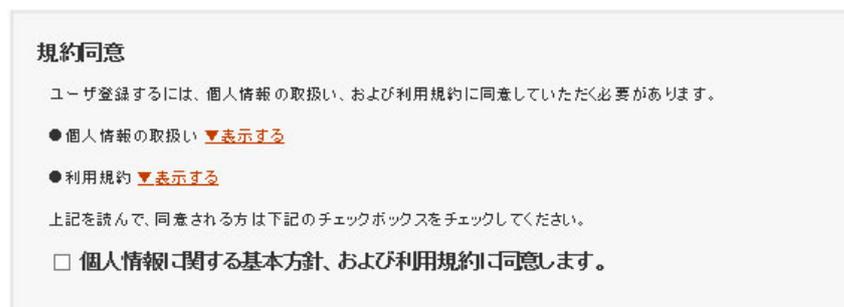
- ② ログイン後のはらすまダイエットの申込画面です。**【申し込む！】**ボタンをクリックすると、はらすまダイエットの申し込みページに移ります。



※ページの最下部にも【申し込む！】ボタンがあります。

③ 基本情報の登録

- i はらすまダイエットの申し込みページより、利用規約等の▼表示するをクリックし、確認・同意のうえ基本情報入力欄より、登録を行ってください。



戻る

確認画面へ進む

- ii 健康保険証（カード）を見て、間違いのないよう入力してください。

※注意 記号・番号・氏名・生年月日は保険証に記載の情報と必ず一致するようにしてください。

基本情報の入力 *全ての項目をご記入ください

氏名 (全角、スペース不可)	<input type="text" value="はらすま太郎"/> (例)はらすま太郎										
氏名カタカナ (全角、スペース不可)	<input type="text" value="ハラスマタロウ"/> (例)ハラスマタロウ										
性別	<input type="radio"/> 男 <input type="radio"/> 女										
生年月日(半角)	西暦 <input type="text" value="1988"/> 年 <input type="text" value="01"/> 月 <input type="text" value="23"/> 日 (例)1988年1月23日										
電話番号(半角)	<input type="text" value="03-1234-5678"/> (例)03-1234-5678										
PCメールアドレス(半角)	<input type="text" value="taro.harasuma@harasuma.com"/> (例)taro.harasuma@harasuma.com										
PCメールアドレス(半角) (確認のため再入力)	<input type="text" value="taro.harasuma@harasuma.com"/> (例)taro.harasuma@harasuma.com										
記号: 番号:	<input type="text"/> <input type="text"/>										
健康保険 被保険者証の「記号」「番号」(赤枠部分)をそれぞれ入力してください。											
健康保険 被保険者証 (半角または全角、混在不可)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">本人(被保険者) 平成XX年XX月XX日交付</p> <p style="text-align: center;">記号 ●●●● 番号 ●●●●</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>氏名</td> <td>健康 太郎</td> <td>性別</td> <td>男</td> </tr> <tr> <td>生年月日</td> <td>昭和○○年○○月○○日</td> <td colspan="2" rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle;">見本</td> </tr> <tr> <td>資格取得年月日</td> <td>平成○○年○○月○○日</td> </tr> </table> </div>	氏名	健康 太郎	性別	男	生年月日	昭和○○年○○月○○日	見本		資格取得年月日	平成○○年○○月○○日
氏名	健康 太郎	性別	男								
生年月日	昭和○○年○○月○○日	見本									
資格取得年月日	平成○○年○○月○○日										
続柄	<input type="text"/>										

- iii 登録した基本情報に誤りがないかどうかを確認してください。

はらすまダイエットの申し込み

1 基本情報の入力 >
 2 入力内容の確認 >
 3 申し込み完了 >>
 NEXT 目標設定に進む

● 入力内容の確認

入力内容をご確認ください。
訂正する場合は、画面右下の入力内容を訂正するボタンをクリックして詳細画面に戻ってください。

基本情報の確認	
氏名	はらすま太郎
氏名カタカナ	ハラスマタロウ
性別	男
生年月日	1988年1月23日
電話番号	03-1234-5678
PCメールアドレス	taro.harasuma@harasuma.com
健康保険の番号	記号: 0000 番号: 000000000000000000

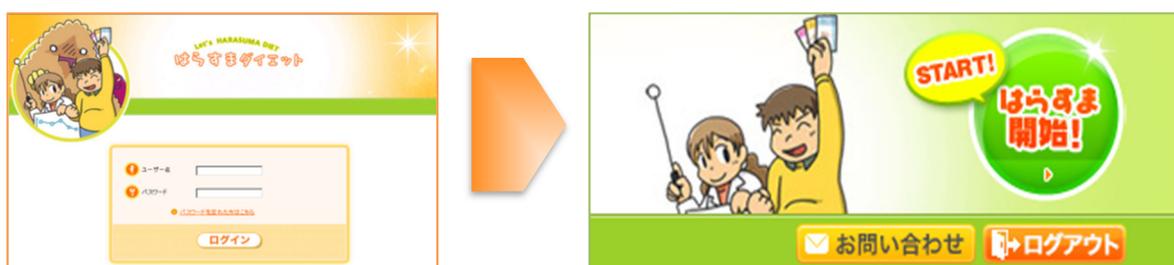
- iv 申し込むと完了画面が表示され、はらすまのユーザ ID とパスワードがメールで発行されます。この登録が完了しただけではまだ、はらすまダイエットは利用できません。
- v 一度ログアウトしてください。

4. はらすまダイエット利用開始方法

ここからは、メールで送付されたユーザ ID とパスワードを利用してログインします。

① はらすま開始

一度ログアウトした後、再度ログイン画面を開いてください。送付されたユーザ ID とパスワードでログインし、ログイン後画面右上の【**はらすま開始!**】ボタンをクリックして目標設定を行ってください。



② ログイン後の画面遷移です。まず「基本情報」フェーズです。ここで行う基本情報の登録は、はらすまダイエット ASP の利用に必要な情報設定となります。

i 基本情報の登録画面です。

※ユーザ ID とパスワード取得のため3.で行っていただきました「基本情報の入力」は、ITS 健保独自仕様の登録であるため、この ASP のフェーズに前の入力情報を引き継ぐことができません。
このため再度ご登録いただくなくてはならない手順となっております。ご不便おかけいたします。

ii メールアドレスの登録画面です。

はらすまダイエット

はらすま太郎さん、2010年11月29日(月) 閉じる

基本情報 ▶ 測定情報 ▶ ActionCheckList ▶ 個人プログラム登録 ▶ 設定確認画面 ▶ 登録完了

基本情報の登録 ▶ メールアドレスの登録 ▶ テストメール送信確認

メールアドレスを登録しましょう！

- ここで登録したメールアドレスから指導者に質問したり、指導者からの指導メールを受け取りたいことができます。
- 登録していないメールアドレスからは質問できません。
- 利用する可能性のあるメールアドレスはすべて登録しておきましょう。

自宅: (例) harasuma.taro@harasuma.ne.jp

職場: (例) harasuma.taro@harasuma.co.jp

携帯: (例) harasuma.taro19751221@ezweb.ne.jp

指導メールを受信するメールアドレスにチェック

携帯メールの場合、指導メールに含まれる添付ファイルははらすま通信(など)は添付されません。自宅または職場のメールアドレスを入力し、指導メールを受信できるようにすることを推奨します。

登録したメールアドレスが正しいか確認してください。 **テストメール送信**

テストメールを送信してから「次へ」をクリックしてください。

③ 目標設定の分岐画面

【詳細設定】生活を振り返り自分に合った目標をじっくり設定したい人用 (約10分)

【かんたん設定】一般的なカードで、すぐにプログラムを開始したい人用 (約1分)

※かんたん設定は、詳細設定の⑤から⑥の流れの説明がなく、すぐに開始できる設定になっています。

はらすまダイエット

かんたん次郎さん、2013年07月19日 閉じる

基本情報 ▶ 測定情報 ▶ ActionCheckList ▶ 個人プログラム登録 ▶ 設定確認画面 ▶ 登録完了

基本情報の登録 ▶ メールアドレスの登録 ▶ 目標設定方法

目標の設定方法を選択しましょう！

目標の設定方法を、次のどちらから選択してください。

おすすめ!

標準設定 所要時間: 約10分 **標準設定で設定する**

今の生活を振り返って、自分に合った100kcalカードを選択します。自分にピッタリの目標を設定できるので、オススメの設定方法です。

かんたん設定 所要時間: 約1分 **かんたん設定で設定する**

取り組む100kcalカードを、システムが自動で決定します。手順ごと「はらすまダイエット」を開始したい人はこちら。

④ 測定情報の登録フェーズです。

i 体重と身長、開始日を登録します。

はらすまダイエット

はらすま太郎さん、2010年11月29日(月) 閉じる

基本情報 ▶ 測定情報 ▶ ActionCheckList ▶ 個人プログラム登録 ▶ 設定確認画面 ▶ 登録完了

体重と身長の入力 ▶ 目標体重の確認

体重と身長を入力しましょう！

- あなたの目標体重を計算します。現在の体重と身長を入力してください。
- 腹囲と血圧の入力は任意です。

※は入力必須項目です

現在の体重: ※ [90]70.2 kg 減量開始日: ※ 2010/12/10 変更

身長: ※ [例]172.5 cm 減量期間: ※ [90] 日

BMI: 28.5 維持期間: ※ [90] 日

BMI値の判定基準 18.5未満:「やせ」 18.5以上の未満:「標準」 25以上:「肥満」

腹囲: [例]90.8 cm

最高血圧: [例]130 mmHg

最低血圧: [例]80 mmHg

※減量開始日は、なるべく10日以内の日を設定してください。また、減量・維持期間は変更できません。

ii 目標体重の確認画面です。

あなたの目標体重は **85.0** kgです！

現在の体重 89.5kg です。これを90日間で 5% 減らしましょう。

90日間で **4.5kg** 減らすと目標を達成できます。

あなたの90日間の消費カロリーは？

31,500kcal
1日の消費カロリーは「脂肪1kg=7000kcal」で計算しています。

あなたの1日あたりの消費カロリーは？

350kcal
1日あたり100kcal(カード **4枚**)を目安に実行しましょう！

		10日ごとの目標体重									
開始時	10日目	20日目	30日目	40日目	50日目	60日目	70日目	80日目	90日目		
日付	3/5	3/15	3/25	4/5	4/15	4/25	5/5	5/15	5/25	6/5	
目標体重(kg)	89.5	89.0	88.5	88.0	87.5	87.0	86.5	86.0	85.5	85.0	

⑤ アクションチェックリストのフェーズです。最初にガイダンス画面が表示されます。

これが1日の食事の標準量です！

みなさんの今の生活と比べて多いですか？少ないですか？
次の画面では、主食、果物などのカテゴリーごとに1日の食事量を振り返ります。

朝食のメニュー例
ごはん(200g)
きんぴらごぼう
納豆のオクラ和え
アレンジ
総カロリー 496kcal

昼食のメニュー例
ごはん(150g)
三色ソテー
炊き合わせ
いんげんものごま和え
やまいもの二杯酢
りんご
総カロリー 524kcal

夕食のメニュー例
ごはん(150g)
鶏の照り焼き
まぐろとわかしの刺身
なすときのこの炒め物
がぼろのあめ煮
総カロリー 520kcal

間食のメニュー例
無糖ヨーグルト(180g)
総カロリー 120kcal

1日分のお肉を抜き出すと…
鶏の照り焼き:
60g (65kcal)

お肉はこれだけ！

「次へ」をクリックして、毎日の生活を振り返りましょう！

i 生活の振り返り画面です。

毎日の生活を振り返ってみましょう！

今の生活と、1日の標準的な食事量・運動量をくらべます。
以下の質問について、当てはまる方のボタンをクリックしましょう。

カテゴリー	質問	標準量のイメージ	回答
主食	1食あたりのごはんの量は、次の標準量と比べていかがですか？ ・男性の場合: 150g~200g ・女性の場合: 150g	ごはん: 200g (320kcal)	<input type="button" value="同量・少ない"/> <input type="button" value="多い"/>
果物	1日あたりの果物の量は、次の標準量と比べていかがですか？ オレンジ1/2個+りんご1/4個	オレンジ: 約1/2個 (100g/40kcal) りんご: 約1/4個 (75g/40kcal)	<input type="button" value="同量・少ない"/> <input type="button" value="多い"/>
間食	間食(菓子パンやお菓子など)を食べる習慣はありますか？		<input type="button" value="食べていない"/> <input type="button" value="食べている"/>

ii 改善できるか考える画面です。

カテゴリー	実施項目	絶対無理	無理	どちらともいえない	できるかも	できる
主食	1食あたりのごはんの量を減らせますか？	△	△	△	△	△
果物	1日あたりの果物の量を減らせますか？	△	△	△	△	△
間食	間食(お菓子や菓子パンなど)の量を減らせますか？	△	△	△	△	△
アルコール	休肝日を作れますか？	△	△	△	△	△
アルコール	1回あたりのお酒の量を減らせますか？	△	△	△	△	△
ジュース・コーヒー飲料	ジュースや砂糖入り缶コーヒーの量を減らせますか？	△	△	△	△	△

iii 取り組むカテゴリーの決定画面です。

カテゴリー	実施項目	絶対無理	無理	どちらともいえない	できるかも	できる	取り組むか？
主食	1食あたりのごはんの量を減らせますか？	△	△	△	△	△	取り組む
果物	1日あたりの果物の量を減らせますか？	△	△	△	△	△	取り組む
間食	間食(お菓子や菓子パンなど)の量を減らせますか？	△	△	△	△	△	取り組む
アルコール	休肝日を作れますか？	△	△	△	△	△	取り組む
アルコール	1回あたりのお酒の量を減らせますか？	△	△	△	△	△	取り組む
ジュース・コーヒー飲料	ジュースや砂糖入り缶コーヒーの量を減らせますか？	△	△	△	△	△	取り組む

iv カテゴリーの確認画面です。

⑥ 個人プログラム登録のフェーズです。



食事カード、運動カードを選択します。



ここで、100kcal カードを選択し、設定確認を行うとはらすまダイエットのすべての初期登録が完了します。完了後ご登録いただいたアドレスに、以下の内容のメールが届きますのでご確認ください。後は、日々の記録と実践あるのみです。

- ・ 目標設定が完了したこと
- ・ ○月○日から入力が始めること
- ・ 設定内容は後から変更されること

5. その他設定

① 自動メール配信停止

はらすまダイエット - Microsoft Internet Explorer

アドレス: https://www.harasuma.com/health/login.jsp

はらすまダイエット

基本情報 | 測定情報 | ActionCheckList | 個人プログラム登録 | 設定確認画面 | 登録完了

※ 必須項目

ID:

指導担当者: ※ 共通指導者

メニュー: ※ Webはらすま

氏名: ※ 原須藤 太郎

氏名(カナ): ハラスマの

性別: ※ 男

生年月日: 1970/01/01 <半角数字> (90)2000/01/11

勤務先: はらすま勤務先

電話番号: 03-1234-5678 <半角数字> (90)03-1234-5678

メールアドレス: test01@harasuma.com <半角英数字> (90)aaa@aaaaa.jp 自宅 受信:
<半角英数字> (90)aaa@aaaaa.jp 職場 受信:
<半角英数字> (90)aaa@aaaaa.jp 携帯 受信: テスト送信

システムからのメール配信を一時中断します。(解除すると中断期間のメールが解除後に再接続されます。ご了承ください。)

確認画面へ 前へ 次へ

情報設定の左記の項目にチェックを
すると、自動配信メールの停止が完了します。

<自動配信メール内容>

- ・未入力フォローメール
- ・10日ごとの自動支援メール
- ・継続実施案内メール(プログラム終了日)

※ 実施途中で自動メール配信停止のチェックボックスを外すと、滞留していたメールが対象のアドレスに一斉

② 退会

はらすまダイエット - Internet Explorer

アドレス: https://www.harasuma.com/health/login.jsp

はらすまダイエット

オプション一覧

パスワード変更 パスワードを変更します。	プロフィール登録 自分のプロフィールを登録します。
退会受付 退会するとこれまでご入力いただいた情報が消えます。	過去活動内容紐付け 過去活動内容を紐付けます。

オプション設定の左記の項目から退会の受付を
いたします。

はらすまダイエット - Microsoft Internet Explorer

アドレス: https://www.harasuma.com/health/login.jsp

はらすまダイエット

退会受付画面

退会しても本当によろしいですか？

はらすまのご利用に際して、何らかのご不満があり退会する場合は、その理由をぜひお聞かせください。

退会理由*

よろしければ退会理由をお聞かせください。今後のサービス改善に利用させていただきます。

OK キャンセル

退会理由を選択いただき、OKボタンをクリックするとご利用IDが停止となるためシステムへのログインが不可となります。

③ 90 日目以降の延長申込方法

90 日間の継続を希望する際は、終了時に配信される自動配信メールの URL をクリックします。URL をクリックすると Windows のポップアップが表示され、**メールへの応答を受け付けました** とメッセージが出ます。こちらで 90 日間の延長利用手続きは完了です。

※延長を希望されない方は、延長申込期間後に ID 停止処理を実施します。

自動メール配信停止を希望されている方は、継続実施のメールが配信されませんので、継続を希望される際は必ず自動メール配信の設定をお願いします。

ASP の利用にあたり様々なコンテンツを用意し、参加者をサポートしています。

- はらすまダイエット開始のトップ画面（ユーザ ID によるログイン後）では、各種イーラーニングのコンテンツを設けています。
- 100kcal カードの利用方法や日々の記録の方法などの操作マニュアルについて、学習することができます。
- ぜひご利用ください。



6. Q & A

Q 1 BMI が 23 未満なのですが申込みはできますか？

A 1 BMI が 23 未満の方については、健康を損なう恐れがありますので参加をご遠慮いただいています。このため、目標設定の基本情報登録で BMI が 23 未満であった場合、登録作業が進まないシステム仕様としています。ご理解の程、よろしくお願いいたします。

Q 2 配偶者（妻）が申し込むときも被保険者（夫）の被保険者証の記号番号で登録するのですか？

A 2 同じ記号・番号で登録してください。また、世帯複数人を一括して登録することはできませんので、1人ずつご登録ください。（ご夫婦で参加される場合などは、それぞれにユーザ ID とパスワードを発行いたします。）

Q 3 子ども（20 歳大学生）も参加したいのですが？

A 3 申し訳ないですが、配偶者以外の被扶養者の参加条件は、年度末（令和 6 年 3 月 31 日）時点の年齢が 30 歳以上の方を対象としていることから、参加することはできません。

Q 4 持病があり健康に不安があるのですが参加しても大丈夫ですか？

A 4 必ず主治医にご相談ください。

Q 5 タブレット端末やスマートフォンからの利用は可能でしょうか？

A 5 日々の登録や閲覧はパソコン(PC)のほかタブレット端末やスマートフォン(iPhone 又は Android)での利用が可能ですが、はらすま開始までの初期登録は、PC からの登録をお勧めいたします。

Q 6 利用可能な PC の環境を教えてください。

A 6 推奨環境は、OS については、Windows 10 又は Mac OSX 10.5 以降、ブラウザについては、Microsoft Edge、Google Chrome 又は Safari 7.1 としています。詳細は、はらすまダイエットログインページ「システムに関するお知らせ」欄の「ご利用環境について」をご確認ください。

Q 7 利用開始後に、取り組むカテゴリーやカードの変更・追加をすることはできますか？

A 7 可能です。ご自身の目標などにあわせて、変更・追加を行ってください。

Q 8 プログラム開始後のシステムトラブルについての照会方法を教えてください。

A 8 システムのトラブル等については、ログイン後に「はらすまダイエット」サービスのお問合せ窓口の記載がありますのでメールにてお問合せいただけます。

«はらすまダイエット»

日立製作所が同社の社員向けに考案したダイエット法。「はら（腹囲）」を「スマート」にしようとの略とも言われています。生活習慣病の原因である「内臓脂肪」を撃退するため、100kcal 単位のカードを使い、自分のできそうな行動を選択します。例えば、ご飯なら茶碗 2/3、コロッケなら半分を減らし、食事のたびにカードから選び記録します。少しずつのダイエットなので継続率は非常に高く、メタボ該当者の高い解消率が期待できます。

«はらすまダイエット ASP»

はらすまダイエットの指導者向け参加者向けの支援機能を、ASP 型（SaaS）システムで提供し、円滑に取り組めるよう開発されたものです。このシステムの導入で、参加者は、日々の体重や行動記録を自宅の PC やスマートフォンより手軽に入力できるため、PC 又はスマートフォンの画面上で、自らの行動と体重変化の関係を検証することができます。

ITS ダイエットプログラムに関するお問い合わせは
健診事業課まで

☎ 03 (5925) 5349