

# THEサステナブル 特定保健指導!!!

短期間の無理な  
ダイエットは逆効果!  
持続可能なプランを  
提案します!

マツキヨココカラ&カンパニー

## 特定保健指導 プログラム

↓だから続けられる↓

1

医薬品知識を  
持った管理栄養士が  
多方面から  
サポートで**安心**



2

ライフスタイルを大きく  
変えないプランで  
**無理しない!**



3

日々の記録で  
あなたの頑張りが  
**目に見える!**



iOS・Google  
ヘルスケアアプリ  
連携





1

**安心!**

接客のプロの管理栄養士がおもてなしの心で担当！  
薬・サプリメントの知識を活用し、食事・運動だけではなく、多方面からサポート！

担当する管理栄養士は「医薬品登録販売者」取得済み!

**笑顔でしっかり  
生活改善に導きます！**

※医薬品登録販売者とは：一般用医薬品販売を行うための公的資格



2

**無理しない!**

野菜が苦手な方に、無理に野菜を勧めることはありません！  
お菓子が好きな方も間食を楽しみながら出来る事をご提案します！



**あなたに合わせた健康食品セットをプレゼント！**

※特定保健指導内で商品の勧誘・販売はいたしません。

3

**目に見える!**

PCでもスマホでも！あなたの頑張りを「見える化」します！

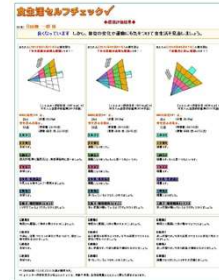
▼体重・血圧・歩数などのバイタルデータ



個人サイトに直接入力  
もしくはヘルスケアアプリ等  
のデータに連携可能★



▼食事記録

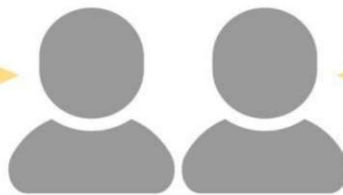


カロリー計算や  
食事内容の  
評価も可能！

**記録継続や目標クリアで「QUOカードPay」をプレゼント！**

## 利用者の声

今回、管理栄養士の方に指導して頂き、  
ご提案の食事内容を出勤日20日続けると  
現在の食生活より4,000kcalマイナスで  
体重が減る計算になると言われ、その  
**具体的な話にとてもやる気がおきました。**  
今回利用させて頂き、非常に良かったと  
思いました。



**専門的な見解**から身近な改善点まで  
分かりやすく教えていただきました。  
また、目標は手の届くところにあるよ！  
ということを直接言うのではなく、  
話の中で私に気付かせることで、  
**やる気を自然に引き出してくれました。**

