

このお手紙が届いた方限定！

ツルハホールディングス健康保険組合加入者様限定プログラム

参加費無料 + 今なら  付！



# インナービューティ プログラム

専属の管理栄養士があなたの健康をサポートします！  
あなたのお悩みや改善したいことを教えてください

## こんな方におすすめ

- 貧血症状に悩んでいる
- BMI18.5未満
- 食事量が少ない
- 食事が偏りがち
- 体力不足を感じている
- めまいやだるさを感じている
- 眠りが浅い



日々の生活習慣は、将来の健康にも大きく関係します。  
この機会に一度、自身の身体と向き合ってみませんか？

やせ過ぎや貧血が、将来の健康に影響を与えることが分かっています

- ✓ 骨量低下による骨粗鬆症の危険(将来的な要介護リスク)
- ✓ 糖尿病の発症リスクの増加
- ✓ 月経不順、不妊リスクの増加
- ✓ 妊娠・出産時のリスク増加

完全オンライン お取り組み期間:1か月

プログラムの詳細は裏面をご確認ください！

## プログラム内容



本プログラムには  
スマートフォンが必要です

**経験豊富なあなた専任コーチ(管理栄養士)があなたの生活習慣に合わせた食事・運動の改善ポイントをご提案します！**



### ①WEB面談(2回)

プログラム開始時と終了時に実施。専属コーチ(管理栄養士)がヒアリングをさせていただき、食事や運動のアドバイスをお伝えします。



### ②アプリで記録

面談時に決めた食事と運動の課題の達成を記録。チャットで気軽にコーチに相談もできます。

## 限定参加特典

下記から1つお選びいただけます！



15本  
セット

### SOYJOY15本セット

栄養豊富な大豆を丸ごと。  
良質なたんぱく質を手軽に



20日分  
40粒  
(1袋)

### UHAグミサプリ 鉄

不足しがちな鉄を2粒にギュツ。  
しっかりと鉄を補給したい方に。

プログラム実施業者



お問い合わせ

[support@sbihealthcare.co.jp](mailto:support@sbihealthcare.co.jp)

ホームページ

<https://www.sbihealthcare.co.jp/>

【ご注意】①本プログラムにおいて必ずしも健康状態の改善効果が保証されるものではない旨をご了承ください ②コーチは生活習慣の改善に向けたアドバイスを実施いたしますが、組合員さまの行動を強要するものではありません。③個人情報の取扱い：当社が行うインタビュープログラムにご参加頂いた方（以下「参加者」）の個人情報及び個人データの取り扱い等については別途参加時にご提示する「個人情報の取り扱いについて」の記載に基づくとします。当社は参加者の個人情報の収集、利用、開示などの取り扱いに関し、当該個人情報が「個人情報の保護に関する法律」その他のすべての適用法の意味における個人情報又は個人データに該当する場合には、これらの適用法を遵守します。がん治療中の方、認知機能障害のある方、他重篤な疾患をお持ちの方、本症状(やせ、貧血)に関して治療中の方は参加をお断りさせていただいておりますが、ご了承ください。