

△ひとりじゃないから続けられる△

3ヶ月間、専属コーチがあなたを応援

カラダ改善プログラム



こんな方におすすめ!

1人では続かない

健康診断の結果が気になる

忙しくてできない

減量
結果

平均体重 ▶ -2kg

腹 囲 ▶ -2.3cm

の減少



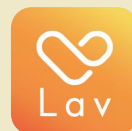
自己
負担

0円

新電元工業健康保険組合が
特定保健指導料金を全額負担

△スマホで完結!△

カンタン記録機能で、
変化が見えて楽しい!



App Store
からダウンロード

Google Play
で手に入れよう

※スマートフォンの
データ通信費は
ご本人様負担と
なります

[プログラム開始手順]

手順

1

2

3

4

アプリダウンロード
アカウント登録

特定保健指導申込
コーチ選択

カウンセリング
日時の決定

カウンセリング
当日

1 アプリダウンロード・アカウント登録



専用アプリ「Lav(ラブ)」
プログラムで利用するアプリです。
QRコードからダウンロードし、
アカウント登録を行います。



iPhoneの方



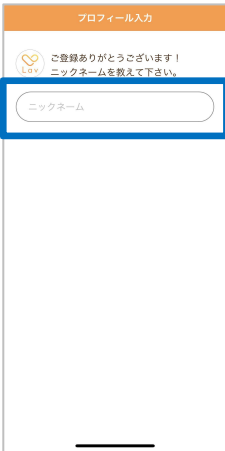
Androidの方



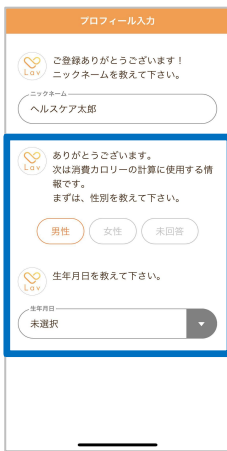
※アプリのバージョンによっては、画面デザインが異なる場合がございます。



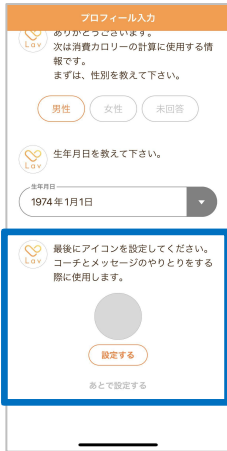
1



2



3



4

1 お好きな方法でアカウント新規登録。

※既にアカウントをお持ちの場合は[すでに登録されている方]よりログイン。

2 ニックネームを入力。

3 性別・生年月日を入力

4 アイコンを選択。

※設定を希望しない場合は、アイコンを選択せずに [あとで設定する] をタップ。

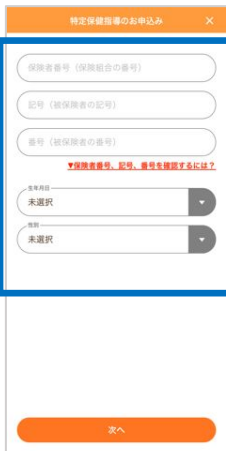
2 特定保健指導申込・コーチ選択



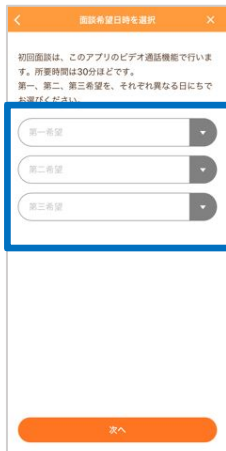
1



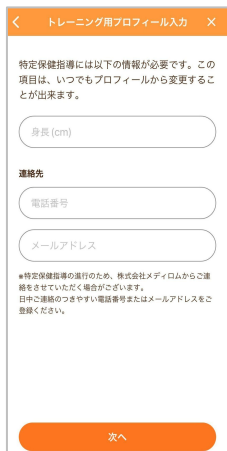
2



3



4



5

1 [設定] をタップ。

2 [特定保健指導申込み] を選択。

3 保険証番号など基本情報を入力。

※お手持ちの保険証を確認。

4 初回面談希望日を選択。

5 プロフィールの入力

※ご希望のコーチの予約状況によっては、日程調整をさせていただく場合がございます。



3 カウンセリング日時の決定



- ご希望の日程でカウンセリングを実施できるか、3日以内にコーチからアプリの [トーク] にて返答いたします。



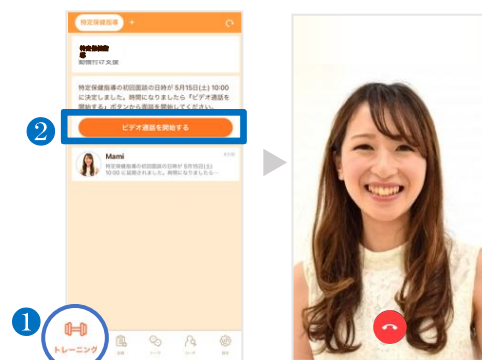
- 大変恐れ入りますが予約状況によっては、ご希望の日程から調整させていただく場合がございます。
 - ▶ 調整が必要な場合には、アプリの [トーク] にてコーチと日程の調整が行えます。
 - ▶ 日程の調整がつかない場合は、別のコーチを選択し直すことが可能です。

4 カウンセリング当日(所要時間 30分程)

カウンセリングは Lav アプリのビデオ通話で行います

- ① アプリの [トレーニング] をタップ
- ② [ビデオ通話を開始する] をタップ ※
- ③ ビデオ通話画面が開きます

※ [ビデオ通話を開始する] ボタンは、時間になると押せるようになります。
この時、カメラやマイクのアクセスを求められた場合は [許可] してください。



- 時間に余裕をもって ご参加ください。
- Wi-fi環境下でのご利用、イヤホンの着用を推奨いたします。モバイル通信の場合の通信量は 200MB/30分程度です。
- 日程変更をご希望の場合は、Lavの [トーク] にて担当コーチにご相談ください。
- 予定時刻から 15分経過してもご連絡がつかない場合 キャンセル扱い とさせていただきます。
 - ▶ Lavの [トーク] より、担当コーチと日程の調整を行ってください。

[プログラム(3ヶ月間)の流れ]

STEP

01

スマホでカウンセリング 約30分

管理栄養士や保健師などの専門家が生活習慣をヒアリングし、ダイエットや体質改善のプランニングを行います。

STEP

02

生活習慣を記録し、コーチと一緒にプランを実践

アプリの記録機能を活用しながら、カウンセリングで立てたプランをご自身で実践。

生活習慣の記録やコーチとのチャットのやり取りを重ねることで、よりあなたに合ったアドバイスが届くようになります。



Lavに生活習慣を記録



体重・体脂肪

測って記録。

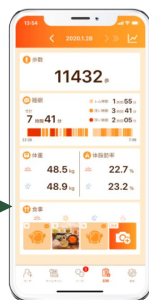


食事

写真・テキストで記録



ご利用者様



記録データはコーチに共有



コーチ



お身体の状態について
ヒアリングのメッセージが届く



コーチに相談し放題

食事・運動・睡眠など

気になることをなんでも相談。

あなたに合った健康知識をご提供します。

※ご返信をいただけない事が続いた場合は音信不通とみなされ、メディロムまたは所属の健康保険組合や事業所からご連絡させていただくことがあります。

STEP

03

3ヶ月後コーチと振り返り

チャットで生活習慣改善状況をお伺いします。体重・腹囲を計測し変化を確認します。



新しいスマートフォンにLavアプリをインストールした後は、新規登録はせずに、初期にご登録いただいたアカウントで「ログイン」を行います。

新規登録を行うとデータが引き継がれませんのでご注意ください。

プログラム内容やアプリについてのお問い合わせ



MEDIROM
MOTHER Labs

「健康を、もっと、あたらしく」

株式会社メディロム マザー ラボ 特定保健指導チーム

☎03-6721-6534 (平日 10:00~18:00)

✉ health.support@medirom.co.jp

東京都港区台場 2-3-1 トレードピア お台場 16階

※アプリの操作に不安がある方もお電話にてガイドいたしますのでお気軽なお問合せください。※お問い合わせの際は所属の健康保険組合名・お名前をお申し出ください。