

フィットネスクラブが提供するWEB面談プラン

実施会社:株式会社東急スポーツオアシス

生活習慣改善プログラムのご案内

- ・ 遺伝子タイプにあった栄養指導サポート
- ・ WEBGYMアプリで1日5分の継続トレーニング
- ・ 管理栄養士・保健師によるWeb面談

▶本プログラムは食事と運動支援に特化しています。



肥満遺伝子検査

+



トレーニングアプリ

+



WEB面談
オンライン面談
(WEBGYMアプリから)

▶プログラムの流れ(90日)



簡単！遺伝子検査の実施
WEBGYMアプリのダウンロード



オンライン初回面談
日常生活をアドバイス



1日5分の継続
トレーニング



(積極的)オンライン評価面談
(動機付)メールにて振り返り

▶お申込み先:

OTG健康保険組合のメールアドレスに下記3点記載の上、お申し込みください。

- ①お名前 ②電話番号(携帯) ③メールアドレス※

※お願い

専用アプリ(WEBGYM)でオンライン面談を実施しますので、スマートフォンのメールアドレスのご記入をお願いします。

----- 各プログラムの詳細は中面をご覧ください。 -----

プログラムの詳細

費用無料

あなたは「リンゴ型」？
それとも「洋ナシ型」？

タイプに合わせた食事内容を
管理栄養士・保健師がサポート！

肥満遺伝子
検査

【検査結果でわかること！】4つの遺伝子型ダイエットタイプ



Genesis Healthcare

糖質課題型 日本人の分布21.6%

特徴

- ①糖質の代謝が苦手(糖質で太りやすい)
- ②お腹から太っていく
- ③内臓脂肪が溜まりやすい

脂質課題型 日本人の分布56.8%

特徴

- ①脂質の代謝が苦手(脂質で太りやすい)
- ②お尻や太ももなど、下半身が太りやすい
- ③皮下脂肪が溜まりやすい

たんぱく質課題型 日本人の分布16.9%

特徴

- ①たんぱく質の吸収が苦手(筋量が増えない)
- ②太りにくいですが、
かかれ肥満になりやすい

生活習慣課題型 日本人の分布4.5%

特徴

- ①最も太りにくいタイプ
- ②太っている場合は、生活習慣に問題がある可能性が高い

※本検査は医療行為に該当しないものであり、検査結果は診断ではなく、医師の診断内容や処方箋を置き換えるものではありません。

※遺伝子検査キットは初めてのご対象者のみにご提供いたします。

自宅到着～結果報告までの流れ



検査結果は、Webサイトでご確認いただけます。
その他レシピブックもご活用ください。
遺伝子検査結果をもとに、
体質に合った食事指導・運動指導
を管理栄養士が行います。

【お願い】検査キットがご自宅に届きましたら、速やかに検体をご指定の宛先までご返送ください。
※検査結果は約10日でメールにてお知らせいたします。

【12週間の運動プログラム！】1日5分程度の運動で習慣が身につく

WEBGYM
アプリ



WEBGYMアプリでスキマ時間にトレーニング！
フィットネスクラブを持ち歩く。



WEBGYM



運動を始めることに不安がある方は、かかりつけの医師にご相談ください。

ご不明な点がございましたら、以下までお問い合わせください

株式会社東急スポーツオアシス

TEL: 0120-180-109(平日9:30~18:00)

【委託代行機関】No. 1321000083

mail: webgymtokuho@sportsoasis.jp