

はらすまダイエットでメタボ脱却！

はらすまダイエットでやることは たった3つ!!

ひとつ

自分の生活を振り返って
取り組みそうな目標を立てて



無理せずできるものだけで
OK!

ふたつ

目標を意識しつつ、その日
にできることだけ取り組み



できることだけこつこつと。

みっつ

できたこと、できなかった
ことを体重とともに記録し
振り返る



体重をセルフコントロールす
る術が身につきます!!

これを6ヶ月続けることで
今の体重の5%減量を目指します

はらすまダイエットに実際に参加した1,200人以上のうち

51.5%の参加者が**5%**以上の減量に成功!!

71.5%がメタボ脱却!!*



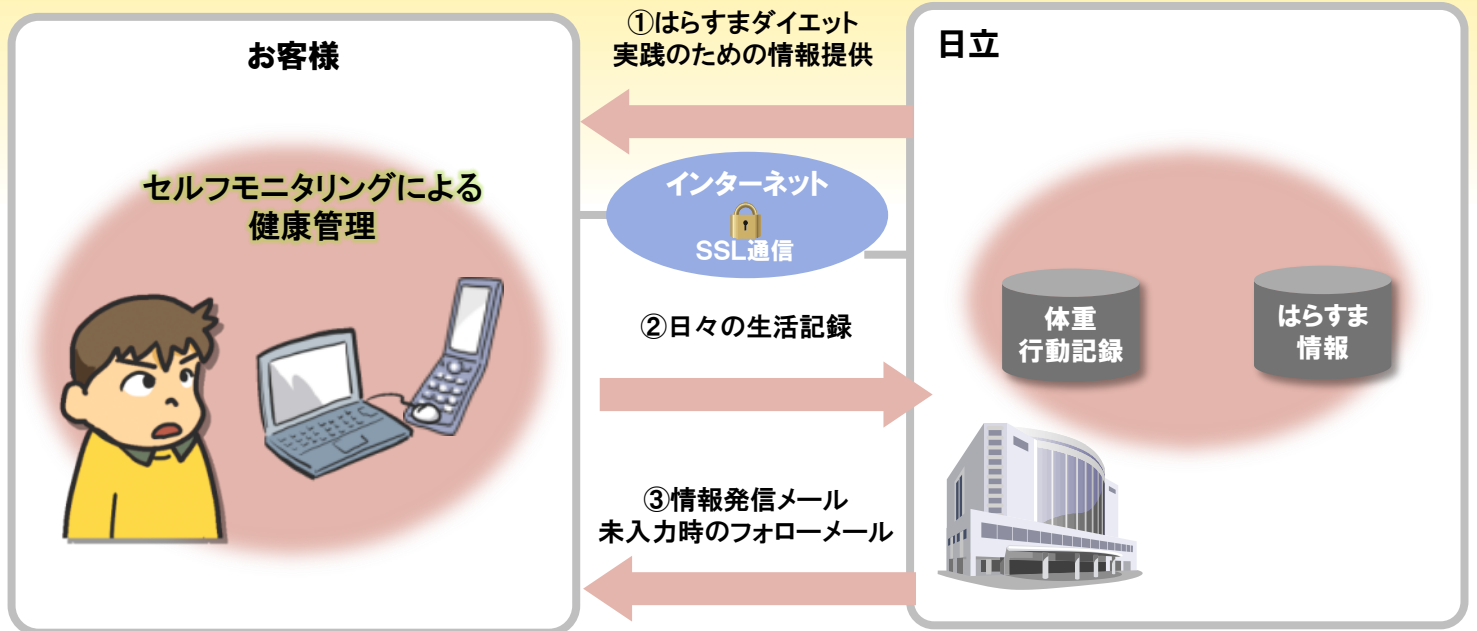
株式会社日立製作所日立健康管理センターでの特定保健指導としての実施結果
※終了時調査にて厚生労働省の定めるメタボリックシンドローム基準値を下回る



はらすまダイエット セルフモニタリング

● サービス概要とイメージ

「はらすまダイエット」をお手軽にご自身で実践していただくためのインターネット上のサービス(ASPサービス)をご提供します



①学習コンテンツイメージ



②生活記録イメージ



③情報発信メールイメージ (添付ファイル)

※学習コンテンツの一部はPCのみからの閲覧になります
※PCにはAdobe® Flash® Playerが必要になります
※情報発信メールに添付される添付ファイルはPC宛メール向けのみになります

はらすまダイエット実施のために必要なもの(お客様ご準備)

※今お客様がお使いいただいているものでも結構です

1. 体重計



できれば100g単位で計測できるものであれば日々の変化がより詳細にわかります

2. 歩数計



必須ではございませんが、携帯すると減量効果がより実感できます。

3. インターネットに繋がる端末



改善記録の入力、情報メールを受取るインターネット環境 (パソコン/スマートフォン/携帯電話)が必要です。対応ブラウザ(動作確認済み)は<https://www.harasuma.com/hal/environment.html>をご参照ください(携帯電話でのご利用の場合は、パケット定額プランでのご利用をおすすめします) IDはPC・携帯電話・スマートフォン共通です。ID・パスワードがあればどの端末からでもご利用できます

● ご利用までの流れ

本サービスの利用開始までの流れは、以下のとおりです

ステップ1:お申込

本サービス付きの食宅便をお申込ください



ステップ2:ID・パスワードお届け

最初にお申込いただいた週の翌月曜日※1までに、食宅便にご登録いただいたメールアドレス宛に日立から本サービス開始に必要なID・パスワード及びログインURL等の情報をお送りさせていただきます。



※1ID・パスワードがお手元に届いた時点からご利用開始いただけます
お弁当と同様に毎週水曜日までにお申込いただいた分については翌月曜日までにお届けします。木曜日以降お申込については翌々週お届けとなります。

ステップ3:目標設定

お届けしたID・パスワードを利用して、システムにログインし目標設定をお願いします。
(所要時間10分から20分程度)



ここまでで準備完了！！
目標設定完了後すぐお使いいただけます

● ご利用期間

本サービス付きの食宅便をご利用いただいている期間ご利用いただけます

- ・本サービスのご利用期間はお客様の元に、日立からIDパスワードが到達した時点からお客様が本サービス付きの食宅便をご解約後4週間経過時点までとなります。
- ・終了後のIDは、ご解約後4週間経過時点から日立の運用スケジュールにしたがって順次利用停止します。
- ・ご利用期間終了後に再度本サービス付きの食宅便をお申込いただいた際もデータの引継ぎ等はいたしかねますのであらかじめご了承ください。(新規IDでのご提供とさせていただきます)

● 製品仕様

(1)本サービス内容

本サービスには以下の内容が含まれます

①はらすまダイエット セルフモニタリング

本サービス付きの日清医療食品株式会社の食宅便を御発注いただいている期間ははらすまダイエットのセルフモニタリングサービスをご利用いただくための利用権をご提供します。

② 情報提供メール

初回ログイン日より80日間また100日以降170日までの間に10日毎システムに登録されたメールアドレス(最大3つまで)に、システムより情報発信メール(はらすまダイエット実践に有益な情報)を提供します。

③フォローメール

初回ログイン日より180日間入力促進のため、起床時体重が5日以上未入力が続いた場合、システムに登録されたメールアドレス(最大3つまで)にシステムより自動フォローメールが送付されます。

(2)本サービスに含まれないもの

本サービスには以下の内容は含まれておりませんので、ご注意ください。

- ・医療専門職等への健康相談や保健指導等、指導メールサービス
- ・特定保健指導等での報告機能
- ・特定保健指導等での初回面接等直接対面指導
- ・インターネット接続機器・回線費用及び体重計・歩数計

(3)注意事項

- ・本サービスは、減量及び生活習慣の改善等の成功をお約束するものではありません。
- ・本サービスは、お客様ご自身での減量や生活習慣改善のサポートをするサービスです。
- ・本サービスで、お客様個人の健康やダイエットに関するご相談はお受けできません。
- ・本サービスは、特定保健指導の要件を満たすサービスではありません。
- ・本サービスのご利用はお客様ご自身の判断にて実施してください。ご利用中及びご利用後にお客様の体に異変等があった場合はたまたちにご利用を中止し、医師の診察を受けてください。
- ・本サービスは株式会社日立製作所がご提供するサービスです。

※はらすまダイエットポータル内にある操作説明書等でご案内している機能の中には、今回ご提供する利用権の範囲では利用ご利用いただけないものがございます。あらかじめご了承ください。

操作説明書等に記載があるうちご利用いただけない機能

項	機能等	該当ページ
1	オリジナル100kcalカード作成機能	P18及び付録A P48からP57の一部
2	プロフィール登録機能	P21及びP42から44

その他ご利用条件については、利用条件に記載しておりますので、ご注文の前にご一読ください。

本製品のお問合せ先

株式会社日立製作所 情報営業統括本部
サービス営業推進本部ヘルスケア営業第1部第1グループ
(株式会社日立製作所はらすまダイエットASP)

<https://www8.hitachi.co.jp/inquiry/it/harasuma/general/form.jsp>