

特定保健指導

バスマットコース 明治グループ健康保険組合

続けられる
生活習慣改善プログラム

Smart Daily™ スマートデイリー

頑張らない
健康習慣

体重測定できる、バスマット。
Smart Bath Mat™
スマートバスマット

無意識だから続けられる。
伴走するから続けられる。

POINT 1 スマートバスマットで体重管理

体重計に3秒乗るだけ！体重は自動的にアプリに記録されます。
無意識のうちに測定可能です。

POINT 2 専属コーチが寄り添ってサポート

LINEアプリを活用し、ビデオ通話で担当コーチを食事や運動面など、
トータルで3ヶ月間サポートします。



スマートバスマット
特設ページ▶



プログラムを完了された方限定の特典

スマートバスマットを プレゼント！



支援プログラム終了後もご利用いただけます。

支援別プログラム内容

【面談対応時間】 平日・土日 8:00~21:00/祝日 8:00~20:00

支援期間	初回面談	1ヶ月目	2ヶ月目	3ヶ月目
LINE 面談	積極的支援 1対1のLINE ビデオ通話面談 20~30分程度	1対1のLINE ビデオ通話面談 10~20分程度	1対1のLINE ビデオ通話面談 10~20分程度	1対1のLINE ビデオ通話面談 10分程度
	動機付け支援 1対1のLINE ビデオ通話面談 20~30分程度			LINEチャット でのやり取り
LINE 相談	チャットで相談し放題			
スマート バスマット	無料で利用可能			

【ご注意】本プログラムはご自宅にWifi環境があり、LINEアプリを使える方が対象となりますので予めご了承ください。

【スマートデイリープログラムご登録方法】

明治グループ
健保de健康エール
LINE登録手順



お申込みはこちらから！

LINE 健保のLINE公式アカウントに友だち追加

「明治グループ健保de健康エール」を友だち追加してください。



LINE テキストの送信

メニュー画面右下の「各種申し込みメニュー」をタップしてください。



LINE 対象者の確認

【SmartDailyプログラム】の公式LINEを追加してください。



<https://lin.ee/4CydIXy>



LINE 対象者の確認

【はい(対象者である)】を選択してください。



LINE 申し込み

【申し込みに進む】をタップしてください。



申し込み

「Smart Dailyを始めましょう」の「開始する」をタップし、画面の指示に従って申込みフォームにご回答ください。

健保コード
「kze6」

WEB アンケート

申し込み後に届いた、ご案内メッセージにアクセスしてご回答ください。

申込ページ入力後、ご指定の住所にスマートバスマットをお届けします。

Step 1 『スマートバスマット』の設定

初期設定を行ってください。初期設定は通常10分程度で終わることができる簡単な操作です。

LINE Step 2 LINEとID連携

初期設定完了後、LINEとID連携させてください。※LINEとID連携は緑の枠に記載の『LINEとID連携方法』をご参照ください。※初回面談はLINEとのID連携がお済みでない場合、予約できません。

初回面談の予約

面談の日程調整の案内が届きます。そこからアクセスして、日程を選択してください。

