

# 「はらすまダイエット」モニター募集のお知らせ

## 1. 目的

- Web を利用したダイエットツール「はらすまダイエット」を試用していただき、ツールとして効果的か検証していただくこと。ダイエットに成功したかはもちろんですが、ツールとして有効に利用できたか調査することを最大の目的とします。

## 2. モニター期間

- 令和元年 11 月中旬から **3か月**（日程は採用後健保組合からお知らせいたします）

## 3. 方法

- 3 か月で体重の 5%減少を目標に、食生活の工夫や体を動かすことなどに取り組んでいただき、Web ツールに体重、歩数等を毎日記録していただきます。  
（歩数計は差し上げます）

## 4. 対象者

- 30～50 歳代の被保険者（腹囲が男性 85cm・女性 90cm 以上、または BMI が 25 以上の方）
- 10 名程度（応募者多数の場合は健保組合にて選定）
- 3 か月間継続できる方

## 5. 提出物

- 3 か月間の記録表（Web ツールからの印刷）
- 事後アンケートに答えていただきます

## 6. 謝礼

- 3,000 円のクオカード（3 か月間継続し、上記提出物を提出された方）

## 7. 応募方法

- 健保組合へ電話、またはメールにてご連絡ください。追って採否を連絡いたします。応募の件は秘密とし、公表等はいたしません。

電話： 0776-20-3155      メール： [info@mitani-kenpo.jp](mailto:info@mitani-kenpo.jp)

## 8. 応募期間

- 令和元年 10 月 10 日～令和元年 10 月 31 日

## 9. 備考

- ツールは 6 か月利用可能ですので、モニター期間終了後も 6 か月までは継続利用可能です。