

予防医療サロン 痩身庵 様 サービス案内パンフレット

裏表紙

表紙

● お客様改善事例

CASE1 | K様(44歳)
身長: 163cm 期間: 2023年5月~8月(3か月)
費用: 99,000円(1か月33,000円×3か月)

【改善数値】 体重: 91.8→78.4kg
血圧: 153→122mmHg
血糖値: 200→90mg/dl

【ご本人の声】 糖質制限になったため毎日ダイエットメニューが面倒になり、断念してしまいました。生活習慣病の予防は、食事制限やカロリー制限から入るのではなく、体質の改善や「食後のコントロール」から始め、できる次のステップに進んでいくので、つらさを感じることなくモチベーションを保てました。糖数制限も改善され、「痩せた」と声をかけられたり、誇めている姿にも驚きになりました。北岡先生は、現在もフォローをお願いします。

CASE2 | A様(59歳)
身長: 165cm 期間: 2023年2月~5月(3か月)
費用: 99,000円(1か月33,000円×3か月)

【改善数値】 体重: 74.7→66.3kg
血圧: 162→125mmHg
血糖値: 22.2→14.2mg/dl

【ご本人の声】 同僚が糖質制限で糖質制限ができたことで、同じ糖質制限を自分も実践したいと思いましたが、なかなか実践できず、挫折してしまいました。糖質制限は、夜は寝る前に毎日ですが、朝は朝食を食べるまで大きく減らすことなく体質改善ができました。また、健康に関する書籍も増え、健康になったため、体だけでなく精神的にもよくなりました。北岡先生は24時間対応で悩んでいるアドバイスをくださることで、モチベーションを維持して続けられました。

● ごあいさつ

「健康は気になると忙しすぎて…」とお悩みの方へ

忙しい毎日の中では、進しも自分の体ことは後回しにしてしまいがちです。でも、「健康より仕事を」と頑張っているほど、ご自身の体大に損なってしまうのです。なぜなら、会社で責任が重なり始める50代前後に生活習慣病などを患い、100%の能力を発揮できず、つらい思いをされる方に、産業保健師として数多く接してきました。

その経験から、自分の健康管理や程度に不安に感じているセルフメディケーションの重要性を痛感し、持病の高いセルフメディケーションスキルの指導を始めました。健康は身体能力だけでなく、思考力や判断力、創造力の源でもあります。そして、50代以降の健康維持には40代からのケアが肝心です。年齢を重ねても能力を存分に発揮したい方の支えになることを目指し、一人ひとりと向き合いながら、本当にその人にフィットした体質改善指導などに取り組んでいます。



産業保健師がいる
オンライン保健室
産業保健師 北岡 優衣

Profile

病院に入った幼少期の体験から、体のケアの大切さを京都大学医学部保健学科に入学、卒業後、産業保健師としてメタボ検診を中心とした健康指導に従事。これまでに100名以上の方々の健康を支援。また、自身が代表を務める予防医療サロン「痩身庵」にて、予防医療の指導・指導などにも関わっています。

- 国家資格: 保健師、看護師、介護職員初任者研修
- 日本産業医学士協会 認定産業保健師
- 認定資格: 産業医、パーソナルトレーナー、プロマセラピスト

● 痩身庵について

代表の北岡が2014年、京都・大山崎にて設立。オーダーメイドの食事・運動・生活習慣改善指導を行っているほか、生活ダイエットが得意な「最後のダイエット教室」など、働き溜りの方々の健康をサポートする独自のプログラムを提供しています。



お申し込み・お問合せ

「ウエルネス to 80s」へのお申込み・お問い合わせなどは、下記URL右のQRコードより当保健室公式HP「お問い合わせフォーム」にお入りください。

<https://online-hokenshitsu.com/contact/>

*受講料の初回カウンセリング(30分)は無料です。カウンセリング後、受講されるかご判断ください。



「自力で!」 生涯働ける体をつくる セルフメディケーションレッスン ウエルネス to 80s



早朝から深夜までオンラインで
完全サポート

初回/
カウンセリング(30分)
無料受付中!

産業保健師がいる
オンライン保健室

P.1

P.2

多忙なあなたの意識と体質を変え 健康と仕事の両立を叶えます

「体調が悪いけど病院に行く暇がない」「体より仕事が大」。これまで産業保健師として、多くのそうした声を耳にしてきました。当保健室のレッスンは、健康より仕事を優先してこられた方々に、病気の治療ではなく、不調段階で自力で改善する「セルフメディケーション」のスキルを身につけていただくことを目的としています。オンラインなので時間も場所も選べず、3か月後はご自身で体調管理と健康維持が可能になるレッスンは、いわば将来への「健康投資」。ぜひ一緒に、生涯健康に繋げる体へ改善していきませんか?

■ レッスンの特徴

- 特長 1** マンツーマンで体質改善・健康管理をサポート
マンツーマンのレッスンで、あなたの体質や体調に合わせたセルフメディケーションの指導を行います。また、一人ひとりの健康とお悩みに応じて内容を合わせた、定期的に現状報告の機会を設けています。メールやLINEでの健康相談にも対応しています。
- 特長 2** 自力で実践・継続しやすいアドバイスを提供
体質改善のアドバイスは理想論に陥りがちです。でも、ご本人が実践・継続できなければ意味がありません。ヒアリングを重ね、納得していただいた上で、あなたに本当にフィットした現実的なアドバイスをご提供します。
- 特長 3** オンラインレッスンだから早朝や夜の対応も可能
当保健室のレッスンは、働き溜りの皆様に向けて開いているため、中目が多岐にわたる受けやすいように、レッスンの時間を6時~23時まで幅広く設定しています。仕事前の朝活や仕事後のリフレッシュにも最適です。
- 特長 4** 医師、薬剤師、理学療法士とも連携して対応
当保健室では産業保健師を中心に、がん予防の専門医や当方に詳しい薬剤師、脳健康のハナリに強い理学療法士、さらには介護ケアに精通したケアマネジャーと連携しながら、多岐的なアプローチで体質改善を目指します。

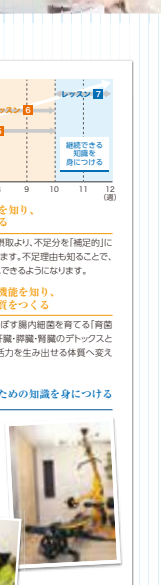
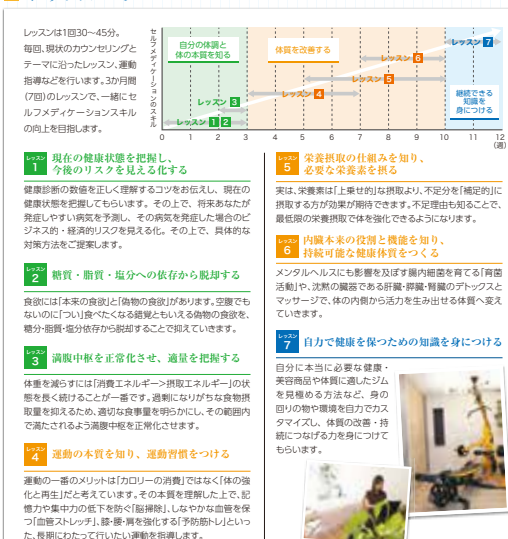
■ 料金比較

| 業種・業態 / 料金相場 | 選んだ方 | 注視点 |
|--|--|--|
| 一般的な内科クリニック (かかりつけ医) 診察費: 1,000円以内 薬代: 3,000円以内 | ● 高い慣れた、なじみの医師に診てもらいたい。 ● 病気の治療や検査、薬の処方希望されている。 | ● 治療の目的のため、生活改善についてヒアリングが期待が低い。 ● 処方された薬の飲み方、生活習慣病などの予防法について詳しくは分からない。 ● 生活習慣病の予防法はなかなか身につけられない。 |
| 予防医療特化型クリニック A 初回料: 3,800円 カウンセリング料: 11,000円(初回) ※初診料、そのほか診察料: 6,400~10,000円 | ● 予防医療、アンチエイジング、がん・生活習慣病などの専門医に診てもらいたい。 ● レッスンマンツーマン入浴施設などのほか、体験型やグループ学習などの体験型学習した環境を希望されている。 | ● 医師による治療費が高額になる。 ● 入浴施設などの設備費のため、アドバイスの効果がなかなか、生活習慣や体質改善にはつながりにくい。 |
| 大手トレーニングジム B 6,700~14,000円(月会費) パーソナルトレーニングジム C 42,000~85,000円(月会費+6,000円) 入浴料: 1,000円 | ● マンツーマン指導、少人数の指導で、さまざまなプログラムから選べる。 ● レッスンマンツーマン入浴施設などのほか、体験型やグループ学習などの体験型学習した環境を希望されている。 | ● 月に多岐、多岐の指導が必要になる場合、その効果へのモチベーションが低い。 ● 費用が高額でも、モチベーションが低い。 ● 食事指導は、指導者の経験や知識に依存する。 |
| 当保健室 99,000円(3か月分) アフターフォロー: 11,000円(1か月) | ● 正しいフォームでの運動指導。 ● マンツーマンで、マンツーマン指導や食事指導をしてもらいたい。 ● 個別のマンツーマン指導を希望される。 ● 日本は多岐のため、早朝や深夜のレッスンをご希望の方。 ● 健康、美容、ダイエットなど多岐的なサポートをご希望の方。 | ● 運動の目的や生活習慣病の予防法についてヒアリングが期待が低い。 ● 処方された薬の飲み方、生活習慣病などの予防法について詳しくは分からない。 ● 生活習慣病の予防法はなかなか身につけられない。 |

得られる効果

- 自分の体に最適な体質改善・健康管理法が見つけれられる。
- 生涯、高いレベルでの体調管理・健康維持が自力でできるようになる。
- さまざまな不調が未病段階で改善され、仕事でのパフォーマンス低下を避けられる。
- 苦しい健康管理やダイエットをしなくても、健康的で爽やかな外見を保てる。
- 今後の医療費や不要な健康・美容商品などへの出費を抑えられる。

■ レッスンのフロー



制作 DATA

- 仕様：A4 / 4 ページ / フルカラー
- 種類：サービス案内パンフレット（新開発サービスの紹介）
- 事業内容：生活習慣病の予防・改善指導を行う予防医療サロンの運営
- 制作目的：新サービスの営業・説明用
- 配布対象：交流会などでお会いした方々、紹介などで知り合った方々ほか
- 配布方法：主に手渡し、サロン内にも設置
- 制作期間：約4か月半
- 料金：178,700 円 ※印刷費込み（100部 / ネットプリント）

（ヒアリング／インタビュー／ライティング・リライト／レイアウト構成
／企画／誌面デザイン／印刷手配／進行管理）

制作の経緯

- 【背景】 新たに開発した「セルフメディケーションレッスン」の営業ツールとして、レッスン内容や特長、メリット、サロンの理念などをまとめた1冊が必要になり、ご依頼いただきました。
- 【ご要望】 掲載したい内容が多く、「どう構成すれば、メインターゲットの40～50代男性に、レッスン内容やメリットなどをわかりやすく訴求できるか一緒に考えてほしい」というご要望でした。
- 【ご提案】 掲載をご希望された競合との比較表に対し、できる限りフェアな内容でまとめることが読み手の信頼につながることや、レッスンのフロー図をもっと詳しく掲載することでサービスに対する理解深度が変わってくることなど、さまざまなアドバイスをさせていただきながら、誌面の構成を進めました。
- 【デザイン】 表紙案としては、ターゲット属性の男性がビジネスや運動をされている写真を掲載したA案と、性別や年齢層は強調せず、イラストイメージやコピーで訴求したB案をご提案。
瘦身庵様の方で、既存のお客様にヒアリングされた結果、B案が採用されました。（A案のデザインは下記に）

中面は、専門性の高い内容を噛み砕いてライティングしたため、文字数が多めに。それでも、スッキリと見やすい誌面になるよう、文字組（文字間・行間）やフォントサイズを考慮しつつ、装飾は抑え気味にして、読みやすさを高めるデザインに注力しました。

A 案

自力で！
生涯働ける体をつくる
セルフメディケーションレッスン

ウェルネス to 80s

いつまでも健康に働くための
体質改善をオンラインでサポート

産業保健師がいる
オンライン保健室