

タムラ製作所
健康保険組合
推奨

コースを選べる 健診後の健康サポート

1. 冷凍お弁当



お弁当を教材とした食生活見直しコース

2. 検査キット



血糖スパイクもしくは
塩分摂取量を測定できる郵送検査

5つのコースから あなたにあったコースを選べる

ご自身の健康状態に合わせて好きなコースを一つ
お選びいただけます。最適な健康管理の第一歩！

3. 遺伝子検査キット



400項目が測定できる遺伝子検査

4. 運動コンテンツ



人目が気にならないオンライン
レッスンが受け放題コース

5. ウェアラブルデバイス



ウェアラブルデバイスで睡眠など詳細な
ライフログが取れるコース

土・日・祝
9:00~20:00

対応

初回面談のご予約はこちら

QRコードから



WEBサイトから

<https://x.gd/xzcQa>

メールから

calomamaonline@wellmira.jp

電話から

03-6206-4172

※予約時には
下記予約キーの入力が必要です。



一つ変わりました

ベルトの穴が



40代男性
体重 **-2.8kg**
腹囲 **-4.5cm**
達成！

心身の健康を優先していただくようなメッセージをいただき、救われましたし、ムリのない範囲でやれることをやろうという気持ちになりました。

次の健診では
保健指導の声がかからないように
頑張りたい



50代女性
体重 **-1.5kg**
腹囲 **-2.0cm**
達成！

最初、指導員はどんな人だろうと不安でしたが、些細なことも褒めてもらえ、モチベーションがあがりました！目標も無理なく続けられるもので、今後も続けていこうと思います。

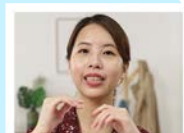
専属コーチの個別サポート×AIのデータ解析で、あなたに最適な改善プランをご提案します。

あなたに寄り添う“選べるコーチ”

写真付きプロフィールから、
出身地・趣味・経験などをもとに、
あなたにぴったりのコーチを選べます。



料理と猫が好きです。
病院での勤務経験あり



アスリートの栄養管理
に携わってきました。



糖尿病サポートが専門。
コーヒー好き。



食育ママです。仙台
出身2児の母です。



同一の専属コーチがアプリ内に
記録されたライフログ情報を
もとの的確なサポート！

特定保健指導とは： 特定健康診断の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善が必要な方に対して行われる健康支援のことです。

特定保健指導プログラムの流れ

表面に記載のQRコードまたはURLからサイトにアクセスしてください。

メールから予約ご希望の際は、健保名・氏名・生年月日・電話番号・

一週間後以降のご希望日時を第三希望までご記載ください。

STEP 1

スマホや
PCで
予約

1

ご自身の情報を入力

2

ログ
イン
カロママオンラインに

3

「お好きな
コーチ・日時」
に合わせて予約

STEP 2

初回
面談

オンラインコーチがあなたの悩みに
寄り添いアドバイス！PC、スマホなど
お好きな端末からオンラインで完結



STEP 3

継続
支援
〜振り返り

オンラインコーチとAIが
24時間サポート！

初回面談と同じ
オンラインコーチが
担当します。
その他にも定期的に
健康情報をお届け

3ヶ月で
支援は
終了です。



株式会社Wellmira（ウェルミラ）は健康保険組合様より委託を受けて特定保健指導を実施しております。
ご不明点等は株式会社Wellmira カロママオンライン運営事務局へお気軽にお問い合わせください。

〒101-0041 東京都千代田区神田須田町1丁目2番3-1 住友不動産神田ビル2号館
HP：https://www.wellmira.jp



calomamaonline@wellmira.jp



03-6206-4172

営業時間：平日 10:00～17:00