

我慢は、
もう古い。

お酒も、
好きなものも、
そのままOK。

変えるのは、
“なんとなく摂っている”
カロリーだけ。



IHIグループ健康保険組合のみなさま
2026年度 特定保健指導プログラムのご案内

Presented by 株式会社ハンサミング

 HANDSOMING

なぜ我慢しない方がいいのか
QRコードの動画でチェック



冷静に考えると、

痩せるには「我慢しない」方が合理的。

我慢して痩せても、我慢は長く続きません。

だから、リバウンドしやすい。

ハンサミングは、会食や好きなものを無理にやめるのではなく、

日々の中で“なんとなく摂っているカロリー”を見つけ、

我慢にならない形で置き換えます。

1 なぜ我慢しない方がいいのか

- ✓ 我慢は実行しにくく、続きにくい。
- ✓ 続かない方法は、結局リバウンドしやすい。
- ✓ 大きな我慢より、小さな置き換えの方が続く。

2 変えるのは、なんとなくのカロリーだけ



飴1個
(約20kcal)

1年で
約1kg分
の差



カフェラテ



ブラック
コーヒー



ドレッシング



ノンオイル

① 会食や大好きなものを、無理にやめる必要はありません。

3 プログラムの流れ (オンライン面談・コーチングは個人PC・スマホをご利用ください)



申込

担当者に申し込み
してください



オンライン面談

Teamsを利用します



コーチング

LINEでコーチが伴走



振り返り

3ヶ月の習慣化を確認

みなさんの勤務体系・生活・好みに合わせて設計します

① 個別最適

一般的なアドバイスではなく、
我慢をしない目標設定

② やることは「置き換え」だけ

ムダを見つけて置き換える
現場のカイゼンと同じです

③ 完全オンライン

すきま時間にPC・スマホで

* 個人PC・スマホを利用ください
会社PCはセキュリティ上、利用不可