



OWL HEALTH CLUB

健康寿命延伸 会員プログラム
「オール健康くらぶ」

らくらく健康チェックで生き生き人生。



737-0046 広島県呉市中通1丁目3-14 オールファーマシータウン2F

■お申し込み・お問い合わせは

tel 080-8989-4739

(受付:月~土曜 9:30~18:00 ※祝日除く)

オールカフェ×タニタカフェ ご注文・ご予約
お問い合わせはこちら! **tel.0823-27-6300**

【営業時間】9:00~22:30 (LO.22:00) 【定休日】日曜日・祝日 【駐車場】15台あり(クリニック兼用)

※当面の間、9:00~20:30(ラストオーダー 20:00)までの短縮営業。※今後の状況次第では変更となる可能性があります。

駐車場割引券サービス | 敷地内駐車場が満車の場合、オールカフェ×タニタカフェでお食事をされたお客様にお会計の際レジにて、アトムガレージ:40分(要駐車券ご掲示)、
中通パーキング:60分(要駐車証明書ご掲示)の駐車料金割引券をお渡しいたします。ドリンクのみのお客様はサービス対象外となります。

オール ライフ フィットネス お問合せ
お申し込みは
こちら! **tel.080-8987-1224**

【フィットネス利用者様の駐車場について】

フィットネス利用者様の駐車場は「中通パーキング」となります。お帰りの際に駐車証明書のご提示で1時間30分が無料となる割引券をお渡しいたします。

(受付:月~土曜 9:30~18:00 ※祝日除く)

いつまでも自分らしく健康的に過ごせるように。

「オール健康くらぶ」とは？

日々の健康を応援する「オール薬局」運営のもと、身近に健康管理を行い、皆さまの健康寿命の延伸を目指す有料会員組織です。

STEP
1

プロ仕様の測定機器で身体の状態を把握!測定結果はデータで一括管理!

- 会員証となる活動量計で毎日の活動量を管理
- オールラボで各種測定機器の利用が可能
- 測定結果はデータで管理。スマホやPCでいつでも閲覧が可能



STEP
2

管理栄養士があなたの健康づくりをサポート!

- 月1回、栄養カウンセリングを受けられる
- 毎月目標を設定し、頑張るあなたをアシスト!
- お電話で食事の相談や質問ができる



STEP
3

健康ポイントを貯めて、お食事券をゲット!

- 活動量等に応じて健康ポイントを進呈
- 貯めた健康ポイントはオールカフェのお食事券と交換



OPTION

運動習慣を身につけるサービスもご用意!

- オールライフフィットネスで定期的な運動習慣を!
- 運動指導アプリ「レコードブック」で自宅での運動もサポート!



会員価格

※オプションのご利用は別途料金がかかります。

入会金 4,000円(税別) 会費 年払いの場合 12,000円(税別)/年 月払いの場合 1,200円(税別)/月

こんな方を募集しています



●体重を減らしたい方



●いつまでも元気に動ける身体を作りたい方



●血糖値や血圧を下げるための食事を知りたい方
●今の食生活でよいのか不安な方

入会手続きから実践までのフローチャート

入会手続き

- 入会申込書/口座振替用紙への記入
- 会員証(活動量計)のデータ登録
- 初回ヒアリング日時の決定

初回ヒアリング

- 各種測定機器による身体測定
- 課題/問題点の抽出
- 栄養カウンセリング実施日時の決定

栄養カウンセリング(30~60分)

- 目標設定(長期目標/年と短期目標/月の設定)
 - 各種測定機器による身体測定
 - 目標達成に向けた食事のアドバイス
- 一か月後
- 目標の達成度合いを確認
 - 目標の再設定
 - 目標達成に向けた食事のアドバイス

実践

- 目標達成に向けて活動(歩数管理)
- 栄養カウンセリングでの食事内容を実践(自宅/オールカフェでの食事)
- オプションでフィットネス/レコードブックの利用で運動
- 悩みや疑問が生じた場合、オールラボに来店/電話し相談

一か月後

STEP
1

プロ仕様の測定機器で身体の状態を 把握!測定結果はデータで一括管理!



●会員証となる活動量計で毎日の活動量を管理

●歩数 ●歩行時間 ●総消費エネルギー量 ●活動エネルギー量を計測できる活動量計でカンタン歩数データ送信&グラフ管理。



●オールラボで各種測定機器の利用が可能

会員様はプロ仕様の測定機器を「無料」でご利用いただけます。必要に応じて「有料測定」も可能です。



気軽に健康測定

OWL LAB

オールラボ



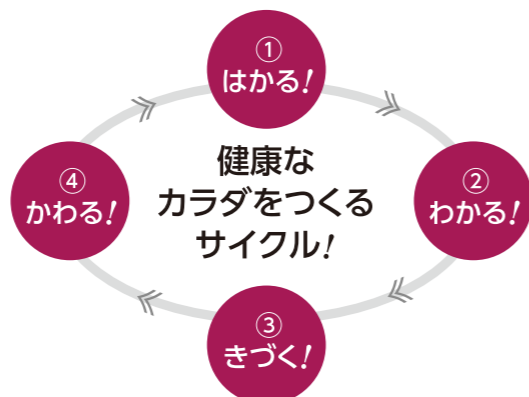
- 体組成計 ●血圧計
 - 血管機能検査器 ●骨健康度測定器
 - 体内AGEs(最終糖化産物)測定装置
 - もの忘れ相談プログラム
- 有料測定
- 肺年齢測定器
 - 睡眠状態測定器
 - ヘモグロビンA1c脂質測定
 - 野菜摂取充足度測定器

お食事後に
約5分間の
健康測定!



●測定結果はデータで管理。スマホやPCでいつでも閲覧が可能

オールラボで測定したデータは、お手持ちのスマートフォンやPC、タブレット端末からいつでも確認できます。前回と比べてどのように変化したか、目に見えて成果が分かることで無理なく継続できる健康管理につながります。「はかる→わかる→きづく→かわる」このサイクルをより効率的に回すために、タニタのアプリやネットサービスを活用していきましょう。操作は簡単ですので、スマートフォンに慣れていない方も大丈夫です。



オール健康くらぶ 測定データ管理システム

からだカルテ



タニタ健康プログラムシステム「からだカルテ」は、誰でも簡単に無理なく続けられる健康習慣づくりのためのWEBサービスです。オール健康くらぶ専用に改良し、体組成計と血圧の測定結果だけでなく、オールラボ設置機器のデータをすべて管理することができます。

※厚生労働省「健康寿命を延ばそう!アワード」で最優秀賞を受賞。

からだカルテの特徴

■かんたん記録 健康Myデータ



■おいしくてヘルシーなレシピを毎週5定食分ご紹介!



■健康づくりに役立つコラム発信!

人気のタニタ健康コラム



ダイエットや筋肉づくりの参考に! 運動するのに最適なタイミング

■「生活習慣タイプ診断」から「からだ目標」、「チャレンジプラン」を設定



HealthPlanet

スマホをお持ちの方は、「ヘルスプラネット」アプリでも、かんたんデータ管理!



オールラボ 測定機器／検査キット一覧

タニタ 体組成計 MC-980A-N plus

【測定項目】
 ●全身:体重/体脂肪率/脂肪量/除脂肪量/筋肉量/BMI/推定骨量/たんぱく質など/基礎代謝量/内臓脂肪レベル/体水分量/体水分率/アスリート指数/MM/H2/MM/BW
 ●部位:筋肉量/筋肉量評価/脂肪率/脂肪量/脂肪率評価/SMI/ASM/BW/四肢骨格筋量
 ●ボディバランス:体型判定/脚部筋肉量点数



タニタ 血圧計 BP-900

【測定項目】●血圧 ●脈拍
 ■血圧測定は健康管理の要です。本機器に接続しているリーダーライターに活動量計をかざすと測定データが転送されます。ご自宅に血圧計がない方もぜひご活用ください。



LiveAid 骨健康度測定器 骨ウェーブ

【測定項目】●A～E(5段階評価)
 ■簡単にわかる、骨の健康度チェック。測定した骨波形指標から、あなたの骨がどのくらい健康かを判定します。測定結果に応じたアドバイスを見ることができます。
 ※本機器は医療機器ではないため、骨密度の測定はできません。また、病気や骨折の可能性を診断するものでもございません。



シャープライフサイエンス AGEs センサ RQ-1201J

【測定項目】●AGEsスコア ●同年代A～E(5段階評価)
 ■AGEs(エージーイーとは……?)
 食事などで過剰に摂取した糖とヒトのカラダを主に構成しているタンパク質が結びつくことで体内に生成される物質で、最終糖化産物と呼ばれています。糖化が進むとタンパク質は本来の動きができなくなり、カラダの機能に様々な変化が生じます。



宝通商 簡易スパイロメーター ハイ・チェッカー

【測定項目】●FEV1 ●FEV6 ●FEV1/FEV6(%) ●対予測値 ●肺年齢
 ■あなたの肺、大丈夫ですか?
 長年の喫煙習慣のある方や今まで肺機能検査を受けたことがない方におすすめです。年齢、身長、性別を入力して思い切り息を吹き込みます。
 ※測定時にマウスピース(税別100円)の購入が必要、2回目以降マウスピースを持参すれば無料。



日本光電 血圧計 NAS-1000

【測定項目】●血圧 ●API ●AVI
 ■血管機能を調べてみましょう。オシロメトリック法を用いた上腕部での血圧測定により、新しい血管指標API・AVI※(血管の硬さの指標)を表示します。
 ※API・AVIは(独)産業技術総合研究所、(独)理学化学研究所、(株)志成データムの共同研究により提示された新たな血管指標です。



オールラボ 測定機器／検査キット一覧

物忘れ相談プログラム MSP-1100

【測定項目】タッチパネルパソコンとの対話方式で5つのテストを実施。
 ■最近気になる物忘れ、早期発見がカギ! 質問項目が少なく短時間で、相談者は低ストレスで受けられます。所要時間は約5分です。
 ※本機器はアルツハイマー型認知症の診断機器(医療機器)ではございません。物忘れの度合いに気づいていただくためのツールです。
 *特許番号:第3515988号 鳥取大学医学部教授 浦上克哉



ロシュ 簡易血液分析装置 cobas b101

【測定項目】●HbA1c ●脂質:総コレステロール/HDL コレステロール/トリグリセライド
 指先などの血液を用いて、糖尿病マーカーであるHbA1c、脂質異常症マーカーである脂質3項目の測定が可能なPOC生化学分析装置です。迅速に検査室レベルの精度の測定が可能です。
 ※薬剤師の立ち合いが必要なため、予約が必要。
 ※料金は各1,000円。セットで測定すると1,500円。



パラマウントベッド 睡眠測定 眠りSCAN

【測定項目】●睡眠時間 ●就床時間 ●就床時刻 ●起床時刻 ●睡眠潜時 ●睡眠効率 ●中途覚醒時間 ●離床回数 ●呼吸障害指数 ●周期性体動指数 ●活動量 ●呼吸数 ●心拍数
 マットレスの下に敷いて人の体動を捉えることで、睡眠状態に加え、起きあがりや離床・在床を把握できます。



カゴメ ベジチェック

【測定項目】●野菜摂取レベル(120段階) ●推定野菜摂取量
 センサーに手のひらを押し当て数十秒で、野菜摂取レベル(0.1～12.0)と推定野菜摂取量(g)がわかります。
 ※料金は1回500円。



カラダチェック

【取扱検査】●ソイチェック(3,800円) ●サビチェック(3,800円) ●腸活チェック(2,750円) ●シオチェック(2,000円)
 大豆イソフラボンの健康効果を効率よく得ることができる「エクオール」を十分な量つづけているか、腸内環境の良し悪し、食塩摂取量、活性酸素によってどのくらい酸化して(サビて)いるか、など気になる健康の事を尿検査で簡単に調べることができます。
 ※検査結果をもとに管理栄養士によるフィードバック、栄養相談も実施。



STEP 2 管理栄養士があなたの健康づくりをサポート!

●月1回、栄養カウンセリングを受けられる

オールラボでの測定結果をもとに、月1回の栄養カウンセリングが受けられます。お客様一人ひとりの身体状況や生活環境、ライフスタイルに合わせて、各栄養素に偏りはないか、適切な量であるか等をチェックします。

【所要時間】30分～60分程度

※実施は予約制です。

※栄養カウンセリングの最終受付時間は17時までとなります。



●毎月目標を設定し、頑張るあなたをアシスト!

課題点が見つかったら、その解決に向けて何ができるか一緒に考えましょう。

1年後に達成したい目標(長期目標)と、達成に向け毎月行う行動目標(短期目標)を設定することで無理なく継続することができます。

食に関する各種資料やレシピもご用意しています。日々の生活にご活用ください。



●お電話で食事の相談や質問ができる

カウンセリング時以外で、気になることがあれば、いつでもご連絡ください。

専用の電話番号にかけると管理栄養士に直接電話が通じますので、すぐにお答えできます。

※ご来店での相談も可能ですが、事前にご連絡ください。



●ご留意事項として、ご一読ください。

※本サービスは健康増進(生活習慣病予防や介護予防など)を目的としており、健康上又は医療上の診断や治療を行うものではありません。

※食事療法を必要とする疾病治療中の方は医師にご確認の上、一度ご相談ください。



STEP 3 健康ポイントを貯めて、お食事券をゲット!

●活動量等に応じて健康ポイントを進呈

歩数に応じてポイントが貯まります。その他にもオールラボで測定・オールカフェで食事・フィットネス利用等でポイントゲット。ポイントは会員証となる活動量計をリーダーにかざすだけでOK!栄養カウンセリング時の目標達成でボーナスポイントも!

■ポイントの種類

項目	概要	備考
歩数ポイント	1,000歩ごとに1ポイント	1日最大10ポイント(10,000歩)
測定ポイント①	オールラボにて体組成計で計測すると10ポイント	月1回限定
測定ポイント②	オールラボにて血圧計で計測すると10ポイント	月5回限定
栄養カウンセリングポイント	栄養カウンセリングを来店実施で10ポイント	月1回限定
目標達成ボーナスポイント	栄養カウンセリング時に決めた目標の達成度合いで最大1,000ポイント	目標の内容や達成率によって変動
健康イベント参加ポイント	「オールカフェ×タニタカフェ」で実施するイベントに参加すると10ポイント	1イベントにつき1回まで
有料測定ポイント	「眠りスキャン」、「検体測定」、「カラダチェック各種」、「ベジチェック」を測定で10ポイント	測定時に付与
「オールカフェ×タニタカフェ」飲食ポイント	「オールカフェ×タニタカフェ」で飲食または物販購入すると10ポイント	1日1回限定
「オールライフフィットネス」運動ポイント	「オールライフフィットネス」で運動すると10ポイント	1日1回限定
新規会員紹介ポイント	●紹介したご家族・お友達が「オール健康くらぶ」に入会すると200ポイント ●新規入会者へも200ポイント	年間5人限定

●貯めた健康ポイントはオールカフェ×タニタカフェのお食事券と交換

頑張った自分にご褒美を♪

1,000ptで1,000円のお食事券と交換します。お食事券の交換はオールラボで行います。



オールカフェ × タニタカフェ

食生活をサポートするヘルシーカフェ。

野菜不足、栄養バランスの欠如を解決するため、

多種類の野菜をたっぷり使用しながら、美味しく食べられるように味付けにこだわって提供します。



OPTION 運動習慣を身につける サービスもご用意!



人生を楽しむための、世代を超えたスポーツ・フィットネス・スタジオ
OWL LIFE FITNESS
 オール ライフ コアットネス



エイジレスな身体をつくり、ストレスを緩和するヨガクラス。

ココロもカラダも、人生も、軽やかに。

シニアにもオススメ健康運動教室で、代謝アップ。

●オールライフフィットネスで定期的な運動習慣を!

オールラボ隣接でヨガやコーディネーション能力を高める健康運動教室を開催。初心者の方、運動が苦手な方でも講師が丁寧にアドバイスするので、無理なく続けられて安心!

ココロもカラダも、人生も、軽やかに。セルフケア、健康寿命延伸に繋がる定期的な運動スタジオとしてぜひご利用ください。月謝会員には嬉しい特典も♪
 初回体験レッスンも好評ご予約受付中。お気軽にご参加ください!!

確かな技術と経験を持つ専門インストラクターが指導する、幅広い世代に満足いただけるクラス構成とプログラムをご用意。

月謝制会員になると、身体が喜ぶ♪健康サポート特典付き!!

特典1 オールカフェ × タニタカフェ
 でのお食事・物販購入が会員証提示で...

10%OFF♪

特典2 オールラボ

でプロ仕様の体組成計など健康測定機器を利用可能!計測データに基づく管理栄養士による簡易カウンセリングも♪

※1回ずつのビジター制度(ドロップ)と、リーズナブルなお月謝制度をご用意しております。レッスンの連続受講も可能なシステムとなっています。詳しくはお気軽にお問い合わせください。

TIME SCHEDULE 2020.10〜 グループエクササイズ タイムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
AM	10:00~11:00 健康運動教室 講師:上刎	10:00~11:00 基本のハタヨガ 講師:桃谷	10:00~11:00 健康運動教室 講師:上刎	10:00~11:00 朝のリフレッシュヨガ 講師:sakina	10:00~11:00 健康運動教室 講師:上刎	10:00~11:00 基本のハタヨガ 講師:桃谷	休館日
		11:30~12:30 ボディメイクヨガ 講師:桃谷		11:30~12:30 基本のハタヨガ 講師:sakina			
PM	13:00~14:00 健康運動教室 講師:上刎	13:30~14:30 骨盤すっきりヨガ 講師:miyuki	13:00~14:00 健康運動教室 講師:上刎	13:30~14:30 基本のハタヨガ 講師:YUKI	13:00~14:00 健康運動教室 講師:上刎	13:00~14:00 ボディメイクヨガ 講師:桃谷	
		15:00~16:00 基本のハタヨガ 講師:miyuki		15:00~16:00 ボディメイクヨガ 講師:YUKI			
		19:30~20:30 コンディショニングヨガ 講師:柴崎		19:30~20:30 コンディショニングヨガ 講師:柴崎			

※「健康運動教室」、「基本のハタヨガ」、「骨盤すっきりヨガ」、「コンディショニングヨガ」、「朝のリフレッシュヨガ」は高齢の方も安心して参加頂けます。
 ※「基本のハタヨガ」、「骨盤すっきりヨガ」、「朝のリフレッシュヨガ」は、医師の許可がある15週以上の妊婦さんも参加頂けます。
 ※レッスンは事前予約制となります。各クラス定員数12名の少人数制となります。



QRコードより各クラス予約可能

FARE SYSTEM 料金システム

1回ずつのビジター制度(ドロップ)と、リーズナブルなお月謝制度をご用意しております。レッスンの連続受講も可能なシステムとなっています。

■月謝会員制度 ~健康サポート特典付き~

月4回または8回利用からお選びいただけます。 ※入会金4,500円が必要。

種別	料金(税込)	1レッスン追加(税込)
マンスリー4	5,000円	1,650円
マンスリー8	9,000円	1,650円

●マンスリー4

月4回どのクラスでも利用可能。当月に消化できなかった分は翌月に繰り越すことができます。

●マンスリー8

月8回どのクラスでも利用可能。当月に消化できなかった分は翌月に繰り越すことができます。

■ドロップ利用(当日チケット)

月に数回の利用など、単発でクラスを利用頂けます。

種別	料金(税込)
1レッスン	2,200円

■マタニティプラン

15週以上の健康で医師の許可のある妊婦さん対象。

種別	料金(税込)
マタニティ4レッスンチケット	6,600円

※月謝制度ではなく、チケット制でのご利用となります。(有効期限:2ヵ月)

まずは体験してみてください!

初回体験レッスン

1回60分

1,100円(税込)

※全クラス対象となります。お電話・WEBよりご予約ください。

入会手続きの際にご用意いただくもの

- ご本人確認証明書(免許証、保険証、パスポートなど)
- 会費引落し口座の通帳
- 上記通帳の届出印
- 会費引落について
 当店では、指定された口座から毎月末日に当月分会費を引き落としさせていただきます。なお、入会日によって初回引落時(入会翌月)のみ初月度月会費とあわせての引き落としになる場合がございます。



●運動指導アプリ「レコードブック」で自宅での運動もサポート!

ご自分の年齢や身体状況に応じて最適な運動動画を配信。アプリ内のチャット機能で運動に関する相談も可能。