

30歳・35歳のあなたへ /

ちょっとだけ健康チェック してみませんか？



健康診断の結果、確認しましたか？

自覚はないかもしれませんが、30代から体は変化していきます。
このプログラムでは、保健師や管理栄養士と一緒に今の生活を
少し整えたり、より良くするためのヒントを見つけます。

対象者：30歳・35歳の被保険者

健康ミニ面談

こんなお話ができます

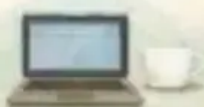
最近体重が増えてきた・・・
健康診断結果の見方がわからない
食事は何を気をつけたらいいの？
今やってることって合ってる？

＼どんな相談もOK／

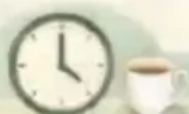
参加するメリット

- ☒ 自分に合う健康習慣が見つかる
- ☒ 忙しくてもできることがわかる
- ☒ 将来の生活習慣病の予防につながる
- ☒ 健診結果の意味がわかる

参加方法



PCもOK



面談は20分



スマホもOK

面談後はお話したことを取り組んで
3ヶ月後にアンケートで回答するだけ

健康は早いうちから少しずつ！
が重要です。
今の生活をちょっとだけ振り返って
体に優しい習慣のきっかけづくり
お気軽にご参加ください。



お申し込みはこちらから↑