

健診前 健康チャレンジプログラム!!!

こんにちは、NCRけんぽです
いつもNCRけんぽの保健事業にご協力戴きありがとうございます。

健康診断の予約をされた方、健診前の身体調整はどうしていますか？
健診前に健診結果を気にして、付け焼刃的に無理なダイエットやその場しのぎの禁酒などをしていませんか？
そんなあなたに、専門職のサポートを2週間受けて、短期で頑張れるプログラムを始めます。みなさん奮ってご参加ください！

「健診前 健康チャレンジプログラム

◇ご利用対象者（参加条件）

2024年12月末までの健康診断日で予約した健保の加入者

◇プログラム内容

https://www.sbihealthcare.co.jp/kenpo/01/nihonncr_kenko01.pdf

◇お申込み

<https://edlb.f.msgs.jp/n/form/edlb/FCDSRK4bZ6s9XVsWR7wBh>

「プログラムの特徴

- 初回時に30分ほどのWEB面談を行い、改善する生活習慣の整理を行う
- アプリを使って日々の食事や体重を記録し、行動計画のタスクをチェックし日々の生活習慣の改善を行う
- 体重を毎日計ることで、どのような生活で体重が増減するのか気づける

「プログラム実施内容

- 専任の管理栄養士とWEB面談（初回のみ）
- 日々の取組み開始（アプリを使って報告）
 - ・課題の報告
 - ・体重の記録
 - ・チャットで「質問をする」「アドバイスをうける」

「プログラム参加者の声

すでに 30 名以上の方にご参加いただきました。お寄せいただいた声を紹介します。

【ポジティブ】

- ・ Amazon ギフト券に魅かれて参加したが、毎日の体重を測定することで食生活を正すことができた
- ・ 食べていることが見える化して、思っている以上に食べていることに気づかされた。
- ・ アプリが良かった
- ・ チャットで質問すると丁寧な回答をもらえてよかった
- ・ 目標体重まで減量ができて健康診断結果もよくなった

【ネガティブ】

- ・ 食事の写真からの食事解析は修正が必要で面倒だった
- ・ 初回面談が簡易的でもう少しじっくり話したかった
- ・ 事前に色々アンケートを取られたのが大変だった

「インセンティブ「Amazon ギフト 1,000 円」

2 週間の期間中 12 日以上体重の入力（アプリ内）した方に、Amazon ギフト 1,000 円を差し上げます。

健康診断は年に 1 回必ず受診をお願いします。

そして身体の調整の為に健診前健康チャレンジをご活用下さい。

ご質問ございましたらお気軽にご連絡下さい。

■発行：日本NCR健康保険組合 HP <http://www.ncrkenpo.or.jp>

■住所：〒104-0033 東京都中央区新川 1-21-2

■発行日：2024 年 7 月 5 日

■お問い合わせ

・ Mail HIA.JP@ncrkenpo.or.jp ・ Tel 03-5244-9800 ・ Fax 03-5244-9383
