

健診前 健康チャレンジプログラム
2025 年 3 月末の健診日予約の方まで申し込みます！

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。
「健診前 健康チャレンジプログラム」は 2024 年度の健康診断を予約されている方が対象です。
健診前に健康チャレンジをしてベストな状態で健診に臨みましょう。
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）

2025 年 3 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>

※プログラム開始日（初回面談日）は 2025 年 2 月末日までになります。

「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。

「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）
- 日々の取り組み開始（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

すでに多く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。

- ・ 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

まだ健康診断予約をしていない方も健診予約と一緒に健診前健康チャレンジを申し込みましょう。

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 10 月 29 日

■お問い合わせ

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