

『ヘルスサポートプログラム』なら、まだ間に合う!!

資生堂健康保険組合

放っておくと深刻な病気を引き起こします



生活習慣病は自覚症状がないため、自分は大丈夫と思っても、知らない間に症状が悪化し、脳卒中や心筋梗塞などの突然死、糖尿病や高血圧のリスクが高まります。

『ヘルスサポートプログラム』は、専門のアドバイザーに改善サポートが受けられる絶好の機会ですので、是非ともご利用ください!

『忙しくて受ける時間が・・・』

⇒ 自覚症状がないまま症状は進行します!!
ご自身を守るための時間を何とかつくりましょう。

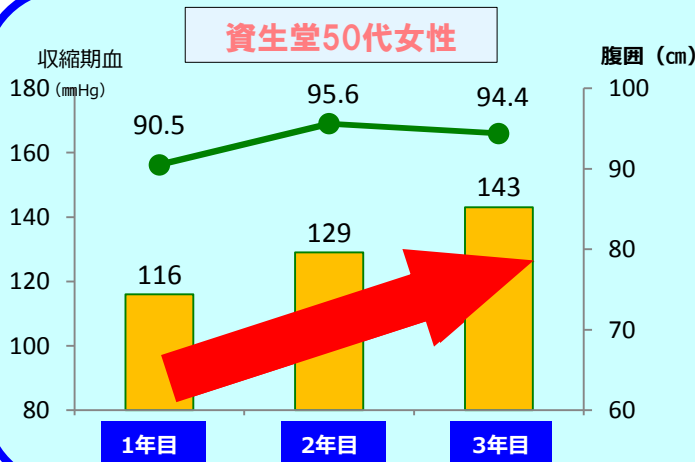
『昨年も受けたので・・・』

⇒ 昨年の内容をふまえて専門家が、さらなるアドバイスをいたします!!



あなたはココ!?

3年間、ヘルスサポートプログラムを受けないと・・・
腹囲は変わらないのに・・・
血圧上昇!



『ヘルスサポートプログラム』は、結果を出す!!!

～資生堂健保組合加入者で『ヘルスサポートプログラム』を受けた方の声～

資生堂
51歳
女性



成果

体重
-5.7kg

腹囲
-5.3cm

◆ 出来たこと ◆

週2回のウォーキング

夕食後の間食を控える

間食の取り方を見直し減量！！ 無理のない目標立てが継続の秘訣！

『まさか自分が対象になるとは、正直釈然としませんでした。でも実際にプログラムを受けると、対象になった原因と自分の改善すべき点が明確に分かったので、納得して前向きに取り組めました！

継続できる目標が大切なので、歩くことを週1回から始めることと、夕食後の間食を徐々に減らしていくことから始めました。

おかげで自分の生活に合わせて無理なく取り組むことができました。

また健康アドバイザーと一緒にサポートしてくれるので、生活習慣見直しのポイントを理解させてくれて、目指すべき目標も明快に立てることができ、とても心強かったです！』

どれもみな100kcalです！（100kcalの目安）

※ 体重80kgの場合

食 事		
ご飯（中盛り）		1/3杯
カレーライス		1/8杯
チーズバーガー		1/3個
ショートケーキ		1/4個
ビール中びん		1/2本

身体活動		
歩行		24分
ウォーキング		17分
ジョギング		10分
自転車		18分
水泳		12分

食べ過ぎに気を付け、日常生活の中でこまめに体を動かす習慣をつけましょう！