

生活習慣改善プログラムのご案内

皆さんの健康を応援するため、目的に応じて各種プログラムを用意しています。

朝食を食べていない人は…



らくちんバランス

楽しくバランスの良い朝食を摂る習慣を身につけられるようアドバイスします。

コレステロールが高めな人は…

減る脂一



生活習慣を見直し、献立表の記入や食事・運動についてアドバイスします。

血糖値が高めな人及び
体重を減らしたい人は…

栄養バランス

食生活を見直し、献立表の記入や食事についてアドバイスします。



体重の増加が気になる人は…



ウェイトナビ

自宅で体重をチェックしながら、食生活や運動習慣など改善できそうなことから取り組み、目標体重を目指します。

タバコを吸っている人は…

ダウンスモーキング



タバコをやめたい人にアドバイスします。

運動不足が気になる人は…

ステップアップウォーキング

毎日歩数計を身につけ、歩数を記録。記録表提出者にはアドバイスを送付します。

*対象者：被保険者及びその配偶者、65歳以上の家族

行動宣言

1ヵ月間自分にあった行動目標を選び、実行。記録表提出者にはアドバイスを送付します。



参加費はすべて**無料**です。奮ってご参加ください!!
* 家族の方の参加もOKです!

各種プログラムのお問い合わせ・お申し込みは…

〒060-0004

札幌市中央区北4条西7丁目1-4
北海道農業団体健康保険組合 健康推進部
TEL 011-261-3274 FAX 011-261-4505

ヘルスホットライン
電子メール
ホームページ



0120-105-008 (月~金 9時~12時・13時~17時 祝祭日を除く)
hokenhu@hokunoukenpo.or.jp
http://www.hokunoukenpo.or.jp

