

生活習慣改善の新企画「マイヘルスアップキャンペーン」のお知らせ ～「食事」と「生活リズム」を見直しませんか～

キッコーマン健康保険組合では、みなさまの生活習慣病の予防・改善のため、運動習慣のきっかけづくりとして、「ウォーキングキャンペーン」を昨年度から実施してきました。

生活習慣病の予防・改善には運動だけでなく、「食事」や「生活リズム」も良くすることが大切です。

また、2020年度の特定健診結果に基づき、厚労省が作成したレポートによるとキッコーマン健保の40歳以上の方の『血糖』の検査結果については、全国の健保平均と比べてリスクのある人の割合が非常に多いとの評価でした。

そこで「食事」や「生活リズム」を見直す、生活習慣改善の新企画「マイヘルスアップキャンペーン」を実施します。

キャンペーンに参加し、身体に良い生活を続けて意識することで、「糖尿病」などの生活習慣病の予防・改善にチャレンジしましょう！

「マイヘルスアップキャンペーン」の概要

内 容: 食事の摂り方や生活リズムに焦点をあてた目標課題を10項目設定します。
自分でできていなかったり、習慣にしたい目標課題を選んでいただき、
Web上の専用サイトに日々の結果を○×で記録していただきます。

実施時期: 2023年1月6日～3月6日(60日間)

参加登録: 2022年12月16日～2023年3月6日

対 象 者: キッコーマン健康保険組合被保険者とその配偶者

<2か月間 良い「食事」と「生活リズム」を実行し習慣を変える！>

<目標課題例> ・食事は腹八分目で終わりにする
・就寝2時間前は食べない
・6時間を目安に、自分に適した睡眠時間をとる
など、全10課題

※キャンペーンの詳細な説明(参加登録方法、目標コースの設定と記録の方法、留意点、賞品など)は、12月中旬配信予定の健保速報と配布チラシでご案内いたします。



MY HEALTH UP
マイヘルスアップキャンペーン
CAMPAIGN

健保組合では、皆さんの健康づくりへのさらなる支援として「マイヘルスアップキャンペーン」を開催いたします。皆さんふるってご参加ください。