

# 保健管理センター KU 健活サポート 2025

『KU健活サポート』とは…

これまでの健康診断事後措置(産業医面談)の他、保健師・看護師による健康サポートを軸に生活習慣病予防に向け、トータルに健康をバックアップする企画です。

2025年度は、より多くの方にご参加いただけるようなコース設定といたしました。

いつでも参加いただけますので、お待ちしております。

健診結果の改善をしたい方へ

## 健診値 改善 チャレンジコース

- ▶ 血圧が高い
- ▶ コレステロール、中性脂肪が高い
- ▶ 血糖値が高い など

健診結果は異常なし  
でも、気になることがある方へ

## ウェルネスコース

- ▶ 卒煙にチャレンジしたい
- ▶ 適正体重を維持したい

など

※ 相談のみも可能

(一例)

申込み  
forms



初回相談



必要に応じて  
月に1~2回 相談



3か月後  
目標達成



達成者には  
パワーサラダ1食券  
プレゼント

[申込みフォーム](#)

5/20(火)~ 受付開始



## 健活サポート動画

1動画、3~5分で視聴できます。ぜひご覧いただき、アンケートにもご協力ください。

[体重改善](#)



[睡眠とストレス 心の健康](#)



[睡眠と心と体の健康](#)



[1日の始まりは朝食から](#)

