



次の健診に向けてまわりに差をつける！

# キックオフサポート

学生の頃より**5kg**以上太った

**外食**をよくする

**お菓子・ジュース**が大好き

健診結果がよくわからない

**お酒**をよく飲む

**タバコ**をやめられない

**21時以降**に食べることがある

運動が**長続き**しない

ひとつでも当てはまったら、自分を変える**チャンス**ですよ！

## 無料 健康サポート のご案内

仕事での責任が増えたり、守りたい家族が増えたり、若い頃とはまた違った忙しさの日々をお過ごしの方。健康のターニングポイントと言われている40歳を目前に控え、カラダに変化を感じることはありませんか？

人生の後半戦に向けて良いスタートを切るためには、「今」ご自身の生活習慣を見直すことが大切です。

この案内が届いたあなたに、**健康のプロである保健師・管理栄養士による健康サポート**を特別にご用意しました。この機会にぜひご利用ください。

この案内が届いたあなたに、**健康のプロである保健師・管理栄養士による健康サポート**を特別にご用意しました。この機会にぜひご利用ください。

### 健康サポートの種類は2つ

#### ▶ さくっとコース（15分）

健康診断の結果の見かた、結果に影響する生活習慣についてお伝えします。

#### ▶ じっくりコース（30分）

さくっとコースの内容に加えて、さらに、食生活、運動、健康面などあなたが気になることを相談していただけます。

 受けていただいた方には、健康リーフレットを差し上げます。

### 受け方は2つ

お好きな方法をお選びください。



オンライン  
(Zoomアプリを使用)



対面  
(協会けんぽにて)

#### オンラインの場合の注意事項

- ※通信料はご負担ください。
- ※通信機器はご自身でご準備ください。
- ※プライバシーが確保できる場所をご準備ください。

### お問い合わせ先

全国健康保険協会 京都支部 (協会けんぽ 京都支部)

保健グループ キックオフサポート係

〒600-8522

京都市下京区四条通麩屋町西入立売東町2-8-2  
大和証券京都ビル2階

TEL 075-256-8635