

保健管理センター KU 健活サポート 2026

『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。

2026年度は、相談回数もカスタマイズできます。「初回だけ相談して、あとは自分でやってみる」「迷った時だけ相談」「定期的に相談」と忙しい中でも続けられるようサポートします。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

健診結果 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

※ 相談のみも可能

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

申込み
forms

▶ 初回相談

▶ 希望に応じて
相談も可能

▶ 3~6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](#)

5/18(月)~ 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](#)

