

サンキュー [39プログラム]実施のご案内

平素より、当健康保険組合の事業運営に対し、格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。
当健保の新たな運動指導プログラムである「39プログラム」について、対象者選考を行いました結果、貴殿は
対象者として選出されましたので、下記の通り、ご案内申し上げます。奮ってご参加ください。

記

1. [39(サンキュー)プログラム]とは？

35歳から39歳の方が対象です。

この年齢から生活習慣を見直す事により、健康リスクを減らし、「**70歳まで健康に**」仕事に取り組んでいただけることを
目的としています。

プログラム修了の結果、体重と腹囲に改善がみられた方には**ボーナスポイント**(②添付)の用意があります。

2. [39プログラム]内容

[39プログラム]は、現在 NSD にて提供中の『遠隔健康支援サービス-CAReNA』(カレナ)のアプリを利用し、医療法人の知見による的確な運動メニュー(およそ60項目の質問から成る個人別運動メニュー)に基づいて、ご自宅等場所を
選ばず実施できる生活習慣改善プログラムです。期間中はパーソナルトレーナー(健康運動指導士)に運動面だけでなく、食事面、生活面の相談をしながら取り組むことができます。

【[39プログラム]期間：2020年10月8日(木)～2021年2月28日(日)5ヶ月間】

★昨年度、目覚ましい成果を挙げられた方のインタビュー記事(③添付)もご覧ください。

3. ご留意事項

当プログラムを通じて得られたデータ(体重等)は個人が特定できない状態に加工した上で効果分析の為に使用させていただきます
場合がございます。また、分析後の情報を第三者へ公開する場合がございますが、当然個人が特定されることは
ございません。

4. 説明会の開催 ※今年度はオンラインセミナーとなります。

■日時：2020年10月7日(水) 19:00～20:00

■方式：オンラインセミナー(Webex使用予定)

■内容：医療法人社団和風会・健康運動指導士 講話

[39プログラム]実施方法説明

※説明会にご参加いただけない場合も、39プログラム参加は可能です

(別紙)④【回答用紙】に必要事項を記入し、メールまたは社内便にて下記「お問合わせ先」まで返信願います。

* 添付ファイルの利用が出来ない場合、メール本文に必要事項を記入し、返信いただいても結構です。

<提出期限：2020年9月25日(金)>

※ 希望者多数の場合には、調整させていただく場合がございますので予めご了承願います。

本事業は NSD 健康保険組合が全額費用を負担して行いますので、ご参加者の費用負担は一切ございません。

「お問合わせ先」

NSD 健康保険組合

Tel : 03-3257-1207 (担当：小泉)

Mail : nsdkenpo@nsd.co.jp