



# 働く女性のための 健康増進プログラム



## プログラムについて

「働く女性のための健康増進プログラム」とは、NTM健康保険組合に加入している女性被保険者様限定で健康を見つめ直してもらうための1ヶ月プログラムです。

健康なうちから正しい生活習慣に関する知識を身につけ、長期にわたってご勤務頂き、将来、健やかな人生を送るためのサポートをいたします。

先着150名限定のプログラムです。お忘れなようお申し込みください。

## プログラム期間

申込期間：2024年10月25日（金）から2024年11月10日（日）

実施期間：2024年11月25日（月）から2024年12月24日（火）



## プログラム・コース内容

ピカピカコース：美容・痩せ・睡眠・ストレス対策など（若年層向け）

モヤモヤすっきりコース：ゆらぎ・むくみ・骨粗鬆症など（※中年層向け(更年期から閉経後)）



アプリ「シンクヘルス」がこんな悩みにお答えします！

健康的に  
痩せる食事法

体カ別  
ダイエット

世代別メンタル  
コントロール

PMS

むくみ改善  
レシピ

睡眠の質を  
高める方法

正月太りを  
防ぐ方法

ホルモン  
バランス

※配信方法：コラム・動画・YoutubeLive 配信期間：1ヶ月

## 参加特典

### エクオール検査



エクオール産生能力を測定する検査です。エクオールは、大豆イソフラボンが腸内細菌によって作り出される物質で、女性ホルモンのような効果が期待されます。



### 酸化ストレス検査



酸化ストレスダメージを可視化する検査です。酸化ストレスは、過剰な活性酸素（ROS）によるもので、老化や病気の原因となる「体のサビ」とも言われています。

## 参加までのスケジュール

- ① 右記のQRコードからお申し込みください  
(申込期間10月25日から11月10日)
- ② ご自宅に検査キットとアプリ登録のおねがい(書面)が届きます。
  - ・アプリはプログラム配信期間前までにご準備ください。
  - ・検査キットはプログラム開始後にご使用ください。
- ③ メールにて簡単なアンケートが届きますのでご回答ください。  
コンテンツ配信は11月25日から開始します。

