

こころと体のセルフチェック

を試してみませんか？

このたびリニューアル！『こころと体のセルフチェック』とは…

携帯電話やパソコンを利用して、「こころ」と「体」の状態を気軽にチェックできるシステムです。氏名、年齢などの個人情報の入力は一切不要で、利用料もかかりません（通信料はご利用者様負担）。

ゲーム感覚で生活習慣をチェックしてみましょう

メタボリックシンドロームは、現在の生活習慣を見直すことで、予防や改善をすることができます。

まずは『メタボチェック』で気軽に自己診断。生活習慣の改善には、『活動量チェック』『引き算ダイエット』『アルコールチェック』がお役に立ちます。あなたの健康づくりにぜひご活用ください。



こころの悩みや心配をひとりで抱えないでください

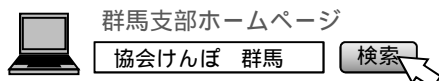


『こころの体温計』で、現在のこころの状態をチェックしてみましょう。結果と一緒に相談先も表示されます。『家族モード』では、大切な方のストレスをチェックすることもできます。

また、赤ちゃんを育てているお母さんには『赤ちゃんママチェック』があります。つらいときには、ひとりで悩まず相談してみましょう。

「こころと体のセルフチェック」へのアクセス方法

保険証をお手元にご準備ください。
携帯電話の場合は、右の二次元コードからご利用いただけます。
パソコンの場合は、群馬支部のホームページからご利用ください。



『こころと体のセルフチェック』は、医学的診断をするものではなく、あくまでもこころと体の健康に関心をもっていただくためのものです。結果の如何にかかわらず、心身の不調を感じる方は専門機関に相談されることをおすすめします。

こころと体のセルフチェックに関するお問い合わせ

▶▶▶ 全国健康保険協会群馬支部 企画総務グループ ☎027-219-2100 (代表)