

みんなの健康ナビのある暮らし

今よりもっと健康になりたい、今の健康を維持したい方の味方、「みんなの健康ナビ」。
あなただけのパーソナルな健康データを、毎日の生活の中でご利用いただけます。

※日通健保の被保険者（ご本人様）向けのサービスです。



健診1ヵ月前から 「健診カウントダウンメール」が届く

健診日が決まったら、カウントダウンメールに登録。
健診の1ヵ月前から毎週、健康情報メールが届きます。

過去の健診結果をみて振り返る

ご自身の過去の健診データがグラフ化されます。体重が増えていたり、
血圧が高くなっていたりしないかをチェック。健診結果の傾向から、
あなたにおすすめの「ヘルスアップチャレンジ」がわかります。



「ヘルスアップチャレンジ」に 挑戦！

「間食はしない」「禁煙する」などのチャレンジ項目から選んで登録。自分で独自の目標の設定も
できます。チャレンジの達成状況が一目でわかるの
でやる気が続きます。

