



運動

食生活

禁煙

健診

適度な運動に、偏りのない食生活、
禁煙、そして健診・検診の受診。
日々の生活にバランスよく取り入れる。
4つのアクションを実行して
健康な生活を送りましょう。

健康はバランス

「安定」した健康生活ははじめませんか？

健康強調月間

2024年 10月1日～31日

健康に関する情報は、健保連WEBサイトをご覧ください。



 健康保険組合連合会

主催/健康保険組合連合会、同都道府県連合会、健康保険組合
後援/厚生労働省、スポーツ庁、健康日本21推進全国連絡協議会、公益財団法人 健康・体力づくり事業財団、中央労働災害防止協会
協力/日本赤十字社、公益財団法人 結核予防会、一般社団法人 日本病院会、公益社団法人 全日本病院協会、
公益社団法人 日本人間ドック・予防医療学会、一般社団法人 日本総合健診医学会、特定非営利活動法人 日本人間ドック健診協会