

RIZAPコラム

北陸情報産業健康保険組合では、加入者の皆様の健康維持・増進を目的とし、毎月「RIZAP コラム」を掲載します。

コラムでは、日常で気軽に取り入れられるトレーニングについての紹介や、健康的な食事についての説明やレシピについて、1分程度の動画とともに掲載されます。

なお、コラムにはパスワードが付いています。パスワードについては、当組合(Tel076-225-8213)または事業所の担当者にお問い合わせください。

掲載月	テーマ	タイトル
2026年4月	血圧	減塩のほかにもたくさんある…！高血圧を予防・改善する方法
2026年5月		
2026年6月		
2026年7月		
2026年8月		
2026年9月		
2026年10月		
2026年11月		
2026年12月		
2027年1月		
2027年2月		
2027年3月		