

“からだのカルテ” 健診結果の有効活用術

ぜひ、ご自分の
健診結果を
お持ちください

～健診結果に基づいた運動と食べ方を伝授します～

本セミナーでは、ご自身の健診結果をもとに「体からのメッセージ」を読み解き、自分に合った食事のとり方や運動方法について、実際に体験しながら学ぶことができます。ご自身の生活スタイルを振り、自分にとって必要なものはなにか、一緒に考えてみましょう。

平成30年 6月9日(土) in 阿波観光ホテル

- 午前 食事編：健診結果と食生活の関係を読み解こう
- 昼食 徳島大学の栄養士監修“ヘルシー松花堂弁当”を試食
- 午後 運動編：健診結果から運動の実践法を考えよう

時間：10時30分～14時00分（受付10時00分～）

会場：徳島市一番町3-16-3

対象：健康保険組合の被保険者・被扶養者

定員：40名（先着順）

費用：無料（モデル食付き）



※写真はイメージです

● 北川 智子 (きたがわ ともこ)

管理栄養士、福岡糖尿病療養指導士。糖尿病や肥満の予防改善が得意分野。「食を通して健康寿命を延ばす」をモットーに、行動記録表を活用した長く続けられる健康づくり提案する。医療機関や地方自治体などの勤務を経て、現在はフリーランス。

● 佐藤 広徳 (さとう ひろのり)

博士(工学)。専門は解剖学・運動生理学。特に中高年者の筋肉づくりが得意な領域。健康づくり・筋力アップのための運動教室、講演会、企業向けセミナー等多数実施。九州大学や福岡大学での非常勤講師も兼任。

申込方法

- 1) 裏面の参加申込書に必要事項をご記入の上、所属の健康保険組合へ社内便または郵便でお送りください。
 - 2) 申込み受付後、受講票をお届けします。（定員になり次第、受付を終了します。）
 - 3) 当日は、受講票を持ってお越しください。
 - 4) 普段着でかまいませんが、動きやすい服装でご参加ください。
- ※やむを得ずキャンセルする場合は、必ずセミナー3日前までに健康保険組合へ申し出てください。

お問い合わせ先 >>

- 阿波銀行健康保険組合 TEL 088-652-9303
- 大塚製薬健康保険組合 TEL 088-676-2765
- 徳島銀行健康保険組合 TEL 088-656-1144

主催：健康保険組合連合会徳島連合会
TEL 088-622-9792

平成 30 年度夏 けんぽれん生活習慣改善セミナー 参加申込書

開催日：平成 30 年 6月9日（土） / 場所：阿波観光ホテル

お申込日： 平成 30 年 月 日

所属する 健康保険組合に ○印をつけてく ださい		阿波銀行健康保険組合	社内便 または 郵送でお送りください。 (やむをえず FAX の場合 088-652-8758)
		大塚製薬健康保険組合	社内便 または 郵送でお送りください。 (やむをえず FAX の場合 088-676-3664)
		徳島銀行健康保険組合	社内便 または 郵送でお送りください。 (やむをえず FAX の場合 088-656-5017)
		健康保険組合	FAX : 088-622-9739 (健康保険組合連合会徳島連合会)

お名前	氏 名		所属会社 または 部署名	性別
	ふりがな	(歳)		
備考	氏 名		所属会社 または 部署名	性別
	ふりがな	(歳)		男・女
	氏 名		所属会社 または 部署名	性別
	ふりがな	(歳)		男・女
	氏 名		所属会社 または 部署名	性別
	ふりがな	(歳)		男・女

お申込み締切日：5月31日（木）

- ※受講の定員は40名（先着順）です。定員になり次第お申込みを締め切りますこと、ご了承ください。
- ※やむを得ずキャンセルする場合は、必ずセミナー3日前までに健康保険組合へ申し出てください。
- ※お申込みいただいた方の個人情報、当セミナー運営のために健保連徳島連合会および運営委託先である株式会社コロがらん本舗が共同で使用します。関係法令を遵守し、目的外の使用はいたしません。

セミナー受講が決定された方には、受講票をお送りします。当日は受講票を忘れずにお持ちください。