健康フェアのご案内

被扶養者
意識改革セミナー

この度、健保連兵庫連合会は、健康フェアを開催することとなりました。
ご自身の健康チェックをしてみませんか?
そしてこれからもイキイキとした生活を送るための食事や運動について考えてみませんか?
皆さまの健康づくりのために、是非ご参加ください!!

参加者募集!

日時 平成30年 **10/12 金** 9:30～15:00

場所 神戸市勤労会館 405号室
(地図は裏面をご参照ください)

参加対象者 被保険者・被扶養者

定　員 50名

参加費 無 料　申込多数の場合は抽選、受講決定者には受講証を郵送いたします。

申込締切日 平成30年 9月12日 水 必 着

写真はイメージです。

昼食は
“ヘルシー弁当”を
ご用意しています!

健康チェックのイメージ

◆血管年齢測定

採血せずに、測定器に指をのせて測るだけで血管年齢がわかります。

◆骨健康度測定

手首で骨の健康度を測定します。

◆血圧測定(自動血圧計)

◆貧血検査

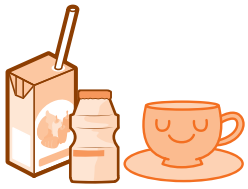
採血せずに、測定器に指をのせて測るだけで、貧血に関係するヘモグロビン量が測定できます。

◆肌年齢測定

簡単な質問に答えていただいた後、測定器を頬にあてて、肌年齢と肌健康度を測ります。

プログラム

午前の部	9:30～	開講挨拶
	9:45～11:45	**健康チェック** 血管年齢測定・骨健康度測定・肌年齢測定・貧血検査・血圧測定(自動血圧計)
	11:45～12:00	健康チェックの見方説明
	昼　食(ヘルシー弁当付)	
午後の部	12:40～13:40	**食生活講話** テーマ「食事で差がつく血管力～しなやかで若々しい血管を～」 講師 健康ライフプラザ 管理栄養士 小西 晴美 氏
	休　憩	
	13:50～14:50	**健康講話・運動体験** テーマ「メタボ・ロコモ撃退! しなやかで美しい体に ☆かんたんボディメイク」 講師 全米ストレングス&コンディショニング協会認定 ストレングス&コンディショニングスペシャリスト 今野 文子 氏
	14:50	閉講挨拶



★健康飲料の試飲コーナーもあり、内容盛り沢山です!

★動きやすい服装でお越しください。

なんでも健康相談

極東開発健康保険組合 管理栄養士
葛西　史子 氏

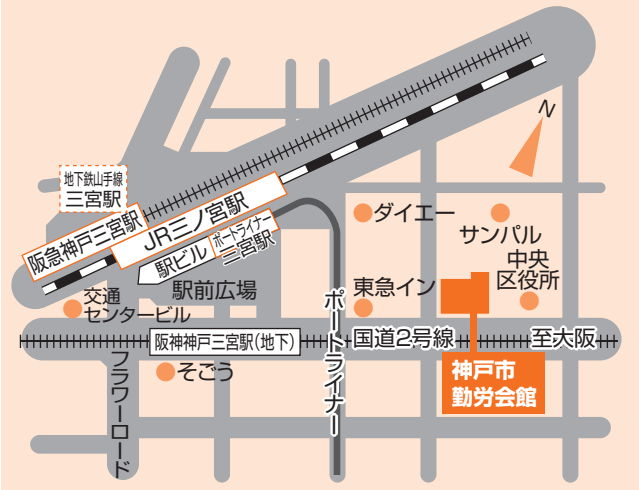
健保連兵庫連合会 共同設置保健師
登岐　瑞穂 氏
秋山美紀子 氏

健康チェック時、休憩時間、講話終了後、随時ご相談ください

会場地図　神戸市勤労会館

神戸市中央区雲井通5丁目1−2　電話 078-232-1881

●各交通機関　三宮駅南東へ徒歩5分　中央区役所隣



お申込み

9月12日(水)までに健保連兵庫連合会

FAX: 078-414-7650

までお申し込みください。
(切り取らずにこのままFAX してください)

参加申込書

個人情報の取扱いに同意し、申し込みます。　　平成30年　　月　　日

フリ 氏名 ガナ		男・女	(被保険者・被扶養者) ←どちらかに○
所属健保名	健康保険組合		
書類送付先住所	〒　　−		
電話番号	(　　)	年齢	歳

個人情報の取扱い

参加申込書に記載された個人情報は参加者の決定、通知などセミナー運営を円滑にする目的のために使用します。