

今回は女性限定です!

ヘルスアップセミナーのご案内

一昨年から始まった大人気企画、トーカ熱海を利用して1泊2日の宿泊型ヘルスアップセミナーを今年度も行います。しかも今回は女性限定のセミナーです。熱海に泊まって医師立会いのもと健康チェック、管理栄養士による食事指導、健康に役立つ運動法、昼食は楽しく美味しく学べるヘルシーバイキング。これからの生活習慣改善のためのプログラムを体験していただきます。

参加費は無料(交通費のみ自己負担)、お1人での参加もOK!会社の同僚と女子会温泉旅行気分で参加もOK!日頃の疲れを取っていただくために奥様に参加していただくのもOKです!女子会気分で心と身体のリフレッシュをしてください。人数に限りがありますので定員に達した時点で締め切らせていただきます。申込は当組合までお電話にてご連絡ください。

参加者には、事前検査のため簡易検査キット(血液、尿、便)・問診票をお送りいたします。



日 時	2019年6月1日(土)～2019年6月2日(日) (前泊可、有料)
場 所	トーカ熱海 静岡県熱海市春日町14-9
定 員	20名(先着順) ※参加者には次回使えるトーカ熱海の割引券、セミナーで使用する調味料等、お土産を用意しています。
参加資格	40歳以上の被保険者・被扶養者(女性限定)
参加費	無料(交通費のみ自己負担)
締 切 日	2019年3月29日(定員に達した時点で締切となります)
申込問合せ先	東京貨物運送健康保険組合 健康管理課 TEL 03-3359-8162

● お申込みからセミナー当日までの流れ



Point 1
予 防 する

医師より健診結果の見方や考え方について説明を行います。ご自身の健診結果を見ながら、講義やクイズ形式で楽しく学びます。

Point 2
**個別相談
グループ面談**

一人ひとり20分間、健診結果を基に医師が相談を受けます。体の不調などの悩みも相談できます。

【事前案内: 検査キットについて】

- 便検査
大腸がん・ピロリ菌の検査です
- 尿検査
腎機能の検査です
- デメカル血液検査キット
メタボリックシンドローム&生活習慣病の検査です
- 知食スマート版
食生活傾向と生活習慣問診を確認します



Point 3
**ヘルシー
バイキング**

バイキング形式で昼食を食べていただき、楽しみながら栄養について管理栄養士より学びます。

Point 4
運 動

体力測定をし、体力を維持、アップさせる為に運動の専門家がストレッチや筋力アップの方法を伝授します。ウォーキングでは熱海の観光スポットを巡ります。

体験談

- ▶ このセミナーに参加させていただきとても勉強になりました。
- ▶ 自分なりに健康には気をつけているつもりでしたが、これからはもっともっと気をつけて健康はもちろん食事・日常生活で勉強したことを頭におき生活するようにしたいです。
- ▶ 病院では先生に聞けなかった事を個別で聞いたことが良かったです。

