

「トーカ熱海」ヘルスアップセミナー参加者募集

たまには
温泉で一息
つきませんか？



無料で行ける健康ツアー 普段では学べない体験いっぱい

組合員の皆様にご自身の健康について振り返っていただき、楽しく健康的な生活を送っていただく為のイベントとして、実際にご自分の数値を見てもらい医師からのアドバイスを受けたり、普段気になっている事が相談できます。



開催場所

東京貨物健康保険組合熱海保養所
「トーカ熱海」(静岡県熱海市)

問い合わせ先: 宿泊型ヘルスアップセミナー
事務局
050-5358-0600
(平日 10:00~17:00)

※交通費は実費になります。

参加者の方の感想

先生との個別面談で助言をいただき、前向きになれて嬉しかった。

調味料や食べ物のカロリーや塩分に対する意識が変わりました。

知らなかった情報を沢山得られて、会社の人にも勧めたいと思います。

アットホームな感じのセミナーで、参加者の一体感があって楽しかった!

ヘルスアップセミナーとは

- 1 予防する**

健診結果の見方や考え方の説明を教えてください。
実際にどうしたら良いか、医師・管理栄養士・運動の専門家よりクイズを交えながら、生活習慣の見直しなど学べます。
- 2 個別・グループ面談**

一人ひとり、あなたの健診結果を基に医師からの個別面談が受けられます。また、栄養調査の結果においては、管理栄養士からの食生活改善のアドバイスも頂けます。普段では聞けない個別の相談・グループ相談。
- 3 ヘルシーバイキング**

お昼はバイキング形式で、それぞれ食べたメニューのカロリーにより管理栄養士からの食生活改善アドバイスが学べます。
- 4 運動する**

運動の専門家による、筋力・柔軟性・生活体力などの体力測定を行い、その方にあったストレッチ法をアドバイス致します。また熱海をゆっくりと皆でウォーキング（雨天の時は室内）しながら、歩き方アドバイスなども教えてください。



お申込みからセミナー当日までの流れ



食傾向・生活習慣調査について：食生活傾向と生活習慣問診を確認します

セミナー内容

講義	健診結果の見方と活用、生活習慣と自己管理、生活習慣改善の実際、高齢者特有の疾患と予防、いつまでも健康に過ごすために、総合討議 等
相談	医師との個別面談、健診結果、管理栄養士とグループ面談、栄養調査
栄養	ヘルシーバイキング(ナト・カリ食体験「塩・しょうゆ・味噌」)
運動	体力測定、評価、ウォーキング
血圧測定	毎朝測定します
終活	「美しく老いる」を考える
クイズ大会	どのくらい身についた？ クイズで復習
決意表明	セミナーを受講して見えてきた？ 今後に向けて決意を表明しよう
お手紙	3か月後の自分に向けてメッセージを書こう
ヘルスマイレージ (1年間フォローアップ)	日々の頑張りに対して専門職からコメントをお返しします
お土産	ナト・カリ食(塩・しょうゆ・味噌セット)