

体験しながら
大切なことが
一度にわかる!

先着40名

参加費無料

昼食付

新企画予告



おいしい 楽しい

宿泊型ヘルスアップセミナーの
体験版!

からだチェック

日時 **2026年2月15日(日)**
11:00~15:15(受付10:30~11:00)

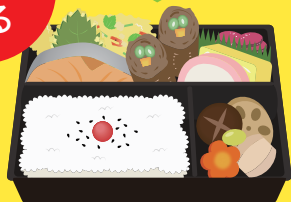
会場 健保会館(四ツ谷駅より徒歩4分)

対象者 35歳以上の被保険者・被扶養配偶者

生活習慣病に
役立つ最新情報が
盛りだくさん!

実践
する

お弁当も
無料



※お弁当の
イメージです

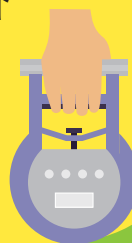
お弁当を食べて栄養計算

摂った塩分とカリウムはどのくらい?
食べた分の栄養計算をしてみましょう。

簡単で効果的な 体操をご紹介します

筋力や柔軟性などの体力測
定を行います。
身近なものを使用した簡単な
体操もあるので、ご自宅でも
気軽にできますよ!

測る



開会

11:00~ 11:45 13:00 14:15 14:45 15:15

結果の見方

ランチ/計算

運動/簡易体力測定

運動解説

栄養クイズ

あなたは何点?

健康保険組合に健診結果がある方は、
点数化して健康スコア
をお渡しします。
イベントであなたの
健康リスクを解説
します。



運動の専門家が解説!

健康に効果的な
運動方法につい
て実践を交えな
がら学びましょう。



栄養クイズ

楽しみながら
正しい知識を覚えて、
食生活に
活かしましょう!



お申し込みはお電話またはインターネットで

インターネット

QRコード▶



https://select-type.com/ev/?ev=t3BPH7Ckp_g

お電話 健康サポートデスク

TEL 050-5358-0600 (平日10:00~17:00)

2025年 12月1日(月) 10:00~ 2026年 1月20日(火) 17:00(先着40人)

先着順となりますので
ご了承ください

持ち物: 筆記用具、運動しやすい服装、最新の健診結果 ※スニーカーでお越しください。