

新企画予告

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

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



※お弁当の  
イメージです

お弁当も  
無料

## 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

測る

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！



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

[https://select-type.com/ev/?ev=t3BPH7Ckp\\_g](https://select-type.com/ev/?ev=t3BPH7Ckp_g)

QRコード



お電話 健康サポートデスク

TEL 050-5358-0600 (平日10:00～17:00)

2025年

お申込期間 12月1日(月) 10:00～1月20日(火) 17:00(先着40人)

2026年

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。