

健康寿命を伸ばす健康診断活用法

～積極的に健康診断を受け健康管理に役立てましょう～



☆この講座への参加により、
次のことを学べます☆

- 健康診断結果には、皆様の健康に関する情報が多数掲載されています。



ご自分の結果の数値と基準値を比較し、異常のある場合はどのような病気リスクがあるのか、また改善するためにはどのような対策があるのかを学びましょう。

- 健康な生活を過ごすために、日常からの運動とバランスの良い食事が大切です。



ご自分にあった、運動と食生活について学び、実践しましょう。

◆◇◆開催のご案内◆◇◆

- 日 時 平成28年7月26日(火) 午後2時から午後4時まで
- 対象者 組合員及び年度内に19歳以上となる被扶養者
- 場所 佐世保市役所「4階全員協議会室」
近隣に駐車場はありますが、駐車料金は自己負担となります。
公共交通機関でのご来場にご協力ください。
- 受講可能人数 80名 (受講希望者が80名を超える場合は調整します。受講希望者が10名未満の場合は開催できないことがあります。)
- 講師 長崎女子短期大学 教授 草野 洋介 氏
- 実施プログラム

時間	内容
14:00～14:15	短期給付財政状況説明及び保健事業等のお知らせ(共済組合保健課)
14:15～15:45	講演
15:45～16:00	質疑応答

- 申込方法 共済組合への申込みが必要です。詳細は所属所の共済組合事務担当課へお問い合わせください。

積極的に講座を受講し、健康管理に役立てましょう