

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。



- 健康診断結果からご自身の健康状態を把握するための知識を学ぶことができます。
- 健康診断結果に異常のある場合はどのような病気リスクがあるのか、改善するためにはどのような対策があるのかを学ぶことができます。



- 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9月30日（金） 午後3時から午後5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 雲仙市役所 別館「3階会議室」
市役所の駐車場を利用できますが、駐車可能台数に限りがあります。
- 受講可能人数 50名（受講希望者が50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
14:30	受 付
15:00	開会あいさつ
15:05	短期給付財政状況説明及び保健事業等のお知らせ
15:15	講 演
16:45	質 疑 応 答
17:00	終 了

- 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

平成28年7月26日、佐世保市において
今回のご案内と同じ内容の講座を開催しました

<受講者からの感想>

健康診断の結果の詳しい見方を学ぶことができて、良かった。

とりあえず、健診を受ければいいと、それだけで安心していた部分があったが、結果を一つ一つよく見ることも大切なことだと思った。

身近な内容で自身の健康、家族の健康を考えることにつながった。

経験に基づく先生のお話はとてもわかりやすくなった。



<講座の様子>

