

健康宣言事業所の皆さまへ

【令和5年度】協会けんぽ 千葉支部 主催

管理栄養士
健康運動指導士による

健康づくり



オンライン
でも開催可能！

無料

セミナーのご案内

働くあなたのための 運動プログラム

1



オフィスでできる簡単筋トレ講座

筋トレ×栄養で
筋力アップを目指しましょう！

2



ダイエット講座

20代の頃と比べ体重が増えていませんか？
正しい食事・運動方法を知りましょう！

今日からできる！

食生活改善プログラム

3



アルコール講座

仕事後の晩酌が毎日の習慣になっていませんか？
アルコール、おつまみとの上手な付き合い方を知りましょう！

4



生活習慣病予防講座

高めの血圧、血糖値をそのままにいませんか？
すぐに実践できる食事の工夫で生活習慣病を予防しましょう！

5



便秘予防・快便講座

便は“健康のバロメーター”です。便秘予防のための生活習慣のポイントを知り快便を目指しましょう！

お申込みについては裏面をご覧ください



全国健康保険協会 千葉支部
協会けんぽ

FAX

0479-62-6702

日本調剤 旭病院前薬局 行

郵送の場合はこちら→

〒289-2511
千葉県旭市イ1419-1

運動プログラム2種類+講義プログラム3種類、計5種類のセミナー詳細は、表面をご覧ください。

所要時間 約1時間（土日祝日を含む 10:00~19:00）

申込方法 下部申込書に必要事項をご記入の上、FAXまたは郵送してください。

【健康づくりセミナー申込書】

令和 年 月 日

保険証の記号			
ふりがな			
事業所名称			
所在地 (開催場所)	〒 -		
電話番号	FAX番号		
ふりがな	メールアドレス		
担当者氏名			
セミナー希望日時 <small>※令和6年3月末までの日時をご記入ください。 お申込はセミナー希望日の 30日前までに お願いいたします。</small>	第1希望：令和 年 月 日 () : ~ :		
	第2希望：令和 年 月 日 () : ~ :		
	第3希望：令和 年 月 日 () : ~ :		
	上記希望日以外でも日程調整	可 ・ 不可	
	オンラインでのセミナー実施	希望する・希望しない・どちらでもよい	
希望セミナー番号			
※当セミナーにより発生した事故・トラブルに関しては、セミナー講師に重大な過失がない場合、協会けんぽ千葉支部及び日本調剤株式会社は、一切の責任を負いません。			左記確認後、 <input type="checkbox"/> に <input checked="" type="checkbox"/>

- ・申込書受領後7日以内に、委託事業者：日本調剤株式会社の調剤薬局店舗より上記ご担当者様へご連絡をいたします。
- ・本申込書に記載された個人情報は、協会けんぽ千葉支部主催出張健康づくりセミナーの目的以外には使用いたしません。
- ・申込状況により、ご希望の日時に実施できない場合があります。あらかじめご了承ください。

【注意事項】

- ・このセミナーは「健康な職場づくり宣言」宣言事業所様への限定サービスとして、協会けんぽ千葉支部が、日本調剤株式会社に委託して実施するものです。貴事業所従業員の健康づくり以外の目的ではご利用いただけません。
- ・貴事業所において実施するため、セミナーが実施できる場所（事務室・会議室等）をご用意ください。内容によってはデスク周り等でも実施可能です。まずはご相談ください。
- ・運動プログラムの場合、血圧が高い方や当日体調が悪い方は参加を見合わせていただく場合があります。
- ・新型コロナウイルス感染症の状況によっては、ご希望の日日に実施できない可能性があります。

【セミナー主催者】

全国健康保険協会（協会けんぽ）千葉支部
〒260-8645 千葉県千葉市中央区新町3-13
日本生命千葉駅前ビル2階
TEL：043-382-8315

【お問合せ先（業務委託先）】

日本調剤 旭病院前薬局
〒289-2511 千葉県旭市イ1419-1
TEL：0479-62-6670
営業時間：月～金 9:00～18:00 土 9:00～13:00