

# 筋肉は最強の福利厚生

～健康経営時代の新アプローチ～

参加費  
無料

「健康経営」を推進する上で、健康状態の向上が期待できる運動習慣づくりや、筋肉量の減少を防ぐための食生活の工夫は重要です。本セミナーでは、健康経営担当者の皆さまを対象に、職場や日常生活において取り入れやすい簡単な筋トレや、筋力アップに適した食事内容についてご紹介します。

あわせて、令和8年1月からサービスインとなる協会けんぽ各種申請書の電子申請や、けんぽアプリの操作方法についてもご案内します。

多くの事業所様からのご参加をお待ちしております♪



岡山支部キャラクター  
減士（へるしー）くん

## 内容

### 1. マッスル（筋肉）づくりの基本（60分）

- 健康経営と運動習慣
- 筋肉づくりと食生活
- 職場で取り入れたい運動実践

### 2. 協会けんぽからのお知らせ（20分）

- 電子申請について
- けんぽアプリについて

電子申請



日時

令和 **8** 年 **2** 月 **27** 日（金） 14：00～15：30

会場

貸会議室セントラルフォレスト Earth  
（岡山市北区本町6-30第一セントラルビル2号館8階）

対象

当協会加入事業所 等

定員

40名 ※定員に達し次第締め切り

講師

一般財団法人 淳風会  
全国健康保険協会 岡山支部 職員

お申し込み方法

チラシ裏面の申込票をFAXか郵送にて  
ご提出ください

お申し込み期限

令和 **8** 年 **2** 月 **20** 日（金）

※駐車場はございませんので、公共の交通機関をご利用いただくか、  
近隣のコインパーキングをご利用ください。



# セミナー申込票

お申込みFAX番号：086-803-5750

(フリガナ) 事業所名称	(フリガナ)
事業所記号	※「資格情報のお知らせ」に記載されているもの
事業所所在地	
業種・従業員数	・
(フリガナ) ご担当者様氏名	(フリガナ)
TEL	
FAX	
参加者氏名・役職名	氏名 役職名
参加者氏名・役職名	氏名 役職名
参加者氏名・役職名	氏名 役職名

## 【個人情報の取り扱い・利用目的について】

- ・ 個人情報を当セミナーの連絡以外に利用したり、第三者に提供することは一切ありません。
- ・ ご記入いただいた情報は、全国健康保険協会岡山支部で責任を持って管理します。これらの情報は当セミナーに関する各種連絡、情報提供のために利用し、他の目的には使用しません。

お申込みいただいた事業所様には、後日郵送にて「お申し込み控え」を送付させていただきます。セミナー当日、受付にて「お申し込み控え」をご提出ください。

郵送でお申し込みされる際の郵送先  
〒700-8506 岡山市北区本町6-36第一セントラルビル1号館8階  
全国健康保険協会 岡山支部 企画グループ



【主催者】



全国健康保険協会 岡山支部  
協会けんぽ

当セミナーに関するお問い合わせは  
TEL086-803-5780（音声案内④）  
【受付時間】平日 8:30～17:15