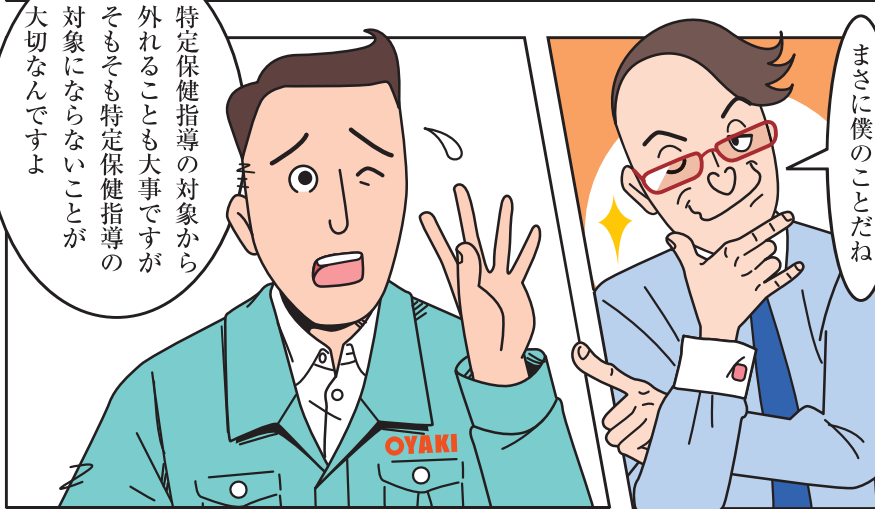
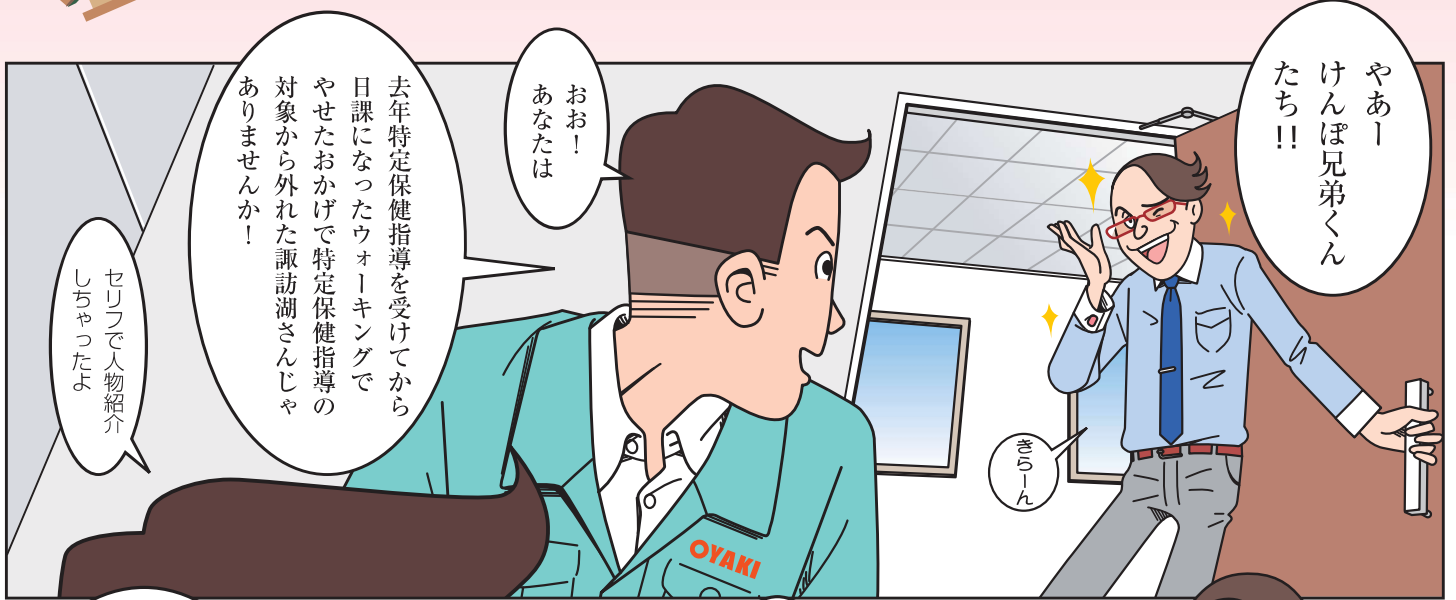
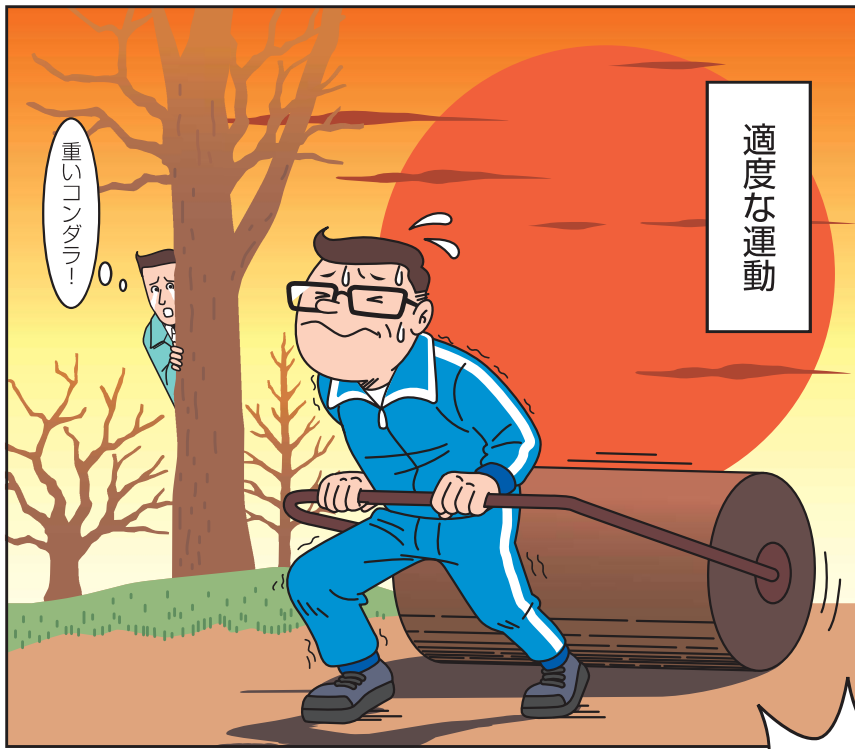


# 日々の取り組みで メタボを予防しましょう





### 協会けんぽ長野支部の講習会

「運動に関する講座」や「食事・生活習慣に関する講座」はメタボリックシンドローム対策に効果的ですよ!

#### 講習会 4つのメニュー

- 運動に関する講座  
運動不足の解消や、運動習慣の定着のための講習会
- 歯科口腔保健セミナー  
身体全体に影響されるとされる歯の健康について学べる講習会
- メンタルヘルス研修会  
心の健康を損なう原因となるストレスへの適切な対応を学べる講習会
- 食事・生活習慣に関する講座  
食事や生活習慣病予防、タバコ等複数のテーマから、受講したい内容を学べる講習会

協会けんぽ長野支部が実施する事業所向けの講習会は無料で受けられます