

無料

令和8年度

# 健康サポートのご案内

無料健康サポート 1

## InBody測定・出前講座 先着順

専門知識を有した健康運動指導士などが皆さまの健康維持・増進をサポートします！  
先着順となっておりますので、お早めにお申込みください。



20事業所限定

オンラインも可能!

20事業所限定

### InBody (体組成計) による出張測定会

筋肉量等を測定！  
測定結果をもとに運動方法や食生活をアドバイス！



InBody (体組成計)

こんな方におすすめ!

- 自分の**筋肉のバランス**を知りたい方
- **効率よくトレーニング**をしたい方
- **栄養不足**を改善したい方 等

InBody測定でわかること

- 体重、筋肉量、体脂肪量
- BMI、体脂肪率
- 基礎代謝量
- 体成分分析 (水分量、タンパク質量、ミネラル量)
- 部位別筋肉量、部位別脂肪量、内臓脂肪レベル など

### 出前講座 (ストレッチ体操講座・ウォーキング講座)

職場やご自宅でも実践でき、生活習慣病の予防に役立つ運動方法をご紹介します。(講話・実技各30分)



#### ストレッチ体操講座

こんな方におすすめ!

- デスクワークで**1日中座っている方**
- **体を動かす機会が少ない方**
- **肩こりや腰痛**でお困りの方

#### ウォーキング講座

こんな方におすすめ!

- 腰痛や膝痛などの**痛みを改善**したい方
- **ダイエット**をしたい方
- **姿勢をよくして美しく健康的な歩き方**を身につけたい方



- 対象** 協会けんぽ和歌山支部加入の事業所 (わかやま健康づくりチャレンジ運動登録事業所)
- 会場** お申し込みがあった事業所内 (出前講座 (ストレッチ体操講座・ウォーキング講座) はオンライン可能)
- 申込期間** 令和8年4月1日～令和9年3月31日まで
- 日時** 月～土曜日 (9:00～19:00) の希望の時間帯 (地域によっては時間の調整有)

ご希望の事業所様はFAXにてお申し込みください。

後日、委託機関より日程調整等の連絡をいたします。

### InBody測定・出前講座 申込書

FAX  
送信先

073-421-3116

(協会けんぽ和歌山支部)

事業所名称			事業所記号 (7～8ケタの数字)		
住所 (実施場所)	〒 -				
担当者			電話番号		
実施希望日	第1希望	令和 年 月 日	曜日	希望の時間帯 ( : ~ : )	
	第2希望	令和 年 月 日	曜日	希望の時間帯 ( : ~ : )	
希望するサポートに <input checked="" type="checkbox"/> を入れてください。(複数申込み可)	<input type="checkbox"/> InBody (体組成計) による出張測定会 (オンライン開催は不可) <input type="checkbox"/> ストレッチ体操講座 <input type="checkbox"/> ウォーキング講座				
※出前講座 (ストレッチ体操講座・ウォーキング講座) は どちらか1つをお選びください。					



全国健康保険協会 和歌山支部

お問合せ先

協会けんぽ和歌山支部 委託機関



公益財団法人

和歌山県スポーツ振興財団

事業振興課

〒640-8319 和歌山県和歌山市手平2丁目1-1 (和歌山ビッグホエール)

TEL: 073-433-0035