



被扶養者（ご家族）対象

# 「元気アップ教室」



全国健康保険協会（協会けんぽ）高知支部では、多くの加入者の皆様に、健康的でイキイキした毎日を送っていただけるよう、特定健診の結果から「特定保健指導利用券」をお送りしています。

平成28年度、初めての試みとして平成29年2月に県下4会場（安芸・南国・高知・須崎）で、特定保健指導を利用していない方を対象にした『元気アップ教室』を開催しました。

## ■ 当日の内容 ■

- 今日からはじめるスリムチャレンジ（30分）・・・健康運動指導士  
～簡単なストレッチや筋力アップ運動で基礎代謝をアップさせましょう～
- 健診結果を見てみよう！（25分）・・・保健師  
～わたしの健診結果で気になるところはどこだろう～
- 健康的に減量するための食事の秘訣（20分）・・・管理栄養士
- 目標を決めよう！（25分）・・・保健師

## ■ 参加者の感想 ■



生活の見直しが、ひいては健康という宝を手に入れる最短の道だと気づきました。サプリや病院の薬に頼りすぎていた事を反省しました。



食事や運動について、今日からすぐに始められる話を聞いてとても良い勉強になった。今日の内容を友達にも伝えます。



参加してよかったです。機会があれば、またお話を聞きたいと思いました。自己流ではだめだということがよくわかりました。やっぱり専門的に話していただけると、ありがたいですね。



**協会けんぽ高知支部は、ご家族の健康づくりも応援しています！**