健康宣言事業所への健康サポート

保健師・管理栄養士による

無　料　健　康　セ　ミ　ナ　ー

項目	内容
1. 少しの工夫で変わる！毎日の食生活の整え方	食生活の基礎知識、食事バランス・リズムの整え方など
2. 体内時計を意識した食生活の整え方（交代勤務者用）	交代勤務者の方の食生活のポイントなど
3. 気軽に出来る活動量アップのポイント	いつもの生活に運動を取り入れ、身体活動量を上げるポイントなど
4. それでもタバコを吸いますか？	喫煙による身体への影響、禁煙のメリットについてなど
5. 長く楽しむために知っておきたい！飲酒のメリット・デメリット	健康的にお酒を楽しむためのアルコールの基礎知識など
6. よく眠れていますか？質の良い睡眠のためのポイント	睡眠不足が健康に与える影響、質の良い睡眠のために必要なことなど
7. 健診結果を活かそう！検査値の見方	健診内容、検査数値、健診結果を踏まえてできることなど

【申込からセミナー実施までの流れ】

①申込書を提出 → ②日程調整、内容相談 → ③開催

※申込から実施まで約２か月を要します。お早めにお申込をお願いします。

健康セミナーを活用して
事業所全体の
健康づくりに
取り組みましょう！

【申込・問合せ先】
さいたま市大宮区錦町682-2
大宮情報文化センター16階
全国健康保険協会埼玉支部　保健グループ
TEL 048-658-5915　FAX 048-658-6062

全国健康保険協会 埼玉支部
協会けんぽ