

無料

令和7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。



25事業所限定

InBody(体組成計)による出張測定会

筋肉量を測定！
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

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

21事業所限定

オンラインも可能！

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7年4月1日～令和8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		参加人数	人
住所(実施場所)	〒	電話番号	
		担当者氏名	
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☑を入れてください。(複数申込み可)	☐ InBody(体組成計)による出張測定会(オンライン開催は不可) ☐ ストレッチ体操講座 ☐ 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。		