

どなたでも参加いただけます 両方参加希望の場合は早めにご来場下さい

健康経営セミナー & 健康度測定会

参加費
無料
事前申込制
(裏面参照)

日程 令和 6年 **11月28日(木)**
(14:00~16:00 13:30受付開始)

会場 名護中央公民館 (名護市港2丁目1-1)

講話 “健活とセルフケアのヒント！”
(14:10~14:50)

名桜大学看護学研究科 上級准教授
人間健康学部 健康情報学科
国際交流センター長

本村 純 氏



プログラム

1. 健康保険委員表彰
2. 健康経営セミナー
 - (1) 講話
 - (2) 北部保健所管内働き盛り世代の健康実態 (事業所カルテより)
 - (3) 「うちなー健康経営宣言」の概要

予約不要!

健康度測定会 (12:30~16:00)

- ①血圧 ②骨密度 ③血管年齢 ④ベジチェック(緑黄色野菜摂取量)
⑤自立神経チェッカー ⑥脳年齢測定

令和6年11月28日(木)

< 締め切り >

令和6年 **11**月 **25**日(月)

健康経営セミナー参加申込書(開催地:名護市)

提出先 協会けんぽ沖縄支部 企画総務グループ

F A X ☎ 098-951-2017

【申込方法】下記の内容をご記入のうえ、FAXでお申し込みください。

事業所名	
事業所所在地	
電話番号	
担当者氏名	
参加人数	_____名

⑤自律神経チェッカー



指をセンサーに挟むだけ！
ストレス度・自律神経活性度を
測定してみませんか？

⑥脳年齢測定



1分で問題を解いて脳年齢を測定してみましょう！
認知症は早くからの対策で予防につながると言われています。

【お問い合わせ先】

協会けんぽ沖縄支部

企画総務グループ ☎ 098-951-2246

受付時間 8:30~17:15(土日祝日除く)



全国健康保険協会 沖縄支部

協会けんぽ