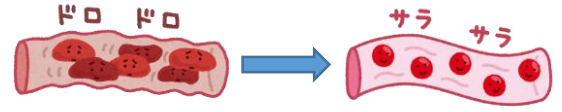


### 1. 健康長寿の基礎は血管にあり

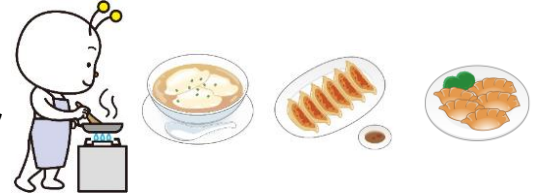
人生100年時代を健康に乗り切るためには、血管の健康づくりは欠かせません。健康は一日にしてならず・・・今、やるべきことをご案内します。



### 2. 食があなたを変える

～3食×365日。あなたを変えるチャンスはいくらでも～

できることなら、嫌いなものは無理して食べたくない・・・食事に対して無理せず、少しの工夫でずーっと美味しく、食事を楽しんでほしいものです。そこで、今できる少しの工夫を一緒に考えていきます。



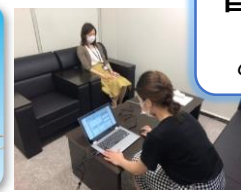
### 3. 体組成・運動機能測定

体組成 (BMI, 筋肉量, 均質, 体脂肪率, 筋肉総合評価) を筋肉との関連で評価します。運動機能測定と組み合わせると測定することもできます。測定結果をもとに、アドバイスします。



### 4. 自律神経バランスを整えよう!

ストレスなどで自律神経のバランスが崩れると、やる気が出ない、寝つきが悪い、血糖や血圧が上がるなどメンタル不調や健康障害の原因になります。自律神経バランスを整える方法をご紹介します。



自律神経バランス測定  
血管年齢測定  
と組み合わせ可能!

### 5. リラックス・かんたん身体づくり ～気づきと対策～

姿勢の確認や改善、身体づくりに必要な筋肉やトレーニング方法、ほぐし方、動かし方をご紹介します。自分の身体の状態を知ること、無理なく、効果的な身体づくりの方法を見つけられます。



### 6. 今からはじめる認知症予防!

人生100年時代。認知症にならずに生涯元気で過ごしたい。そのためには今から何をしたら良いの? そんな疑問にお答えします。



タブレットを使った  
認知機能測定と  
組み合わせも可能

経験豊富な  
講師を派遣!



管理栄養士



研究員・博士  
体育科学



研究員・博士  
体育科学



Exercise Physiologist  
(アメリカスポーツ医学会認定)

ホームページでは、  
鉄二加入事業所様での  
セミナー・測定会の様子も  
紹介されています!



✓ 事業所様のご要望に合わせて、上記以外の講演会や、測定会など、カスタマイズすることも可能です。

お問合せ・お申込みは・・・ 東京都鉄二健康保険組合 保健事業部 TEL:03-3835-4341

- 実施日の1か月以上前にお申込みください。
- 申し込み後、キャンセルされる場合は、速やかに業者へご連絡ください。状況によって違約金が発生する場合があります。
- 費用は全額健保が全額負担するので無料です。オプションを希望される場合は事業所様負担が発生する場合があります。