

年1回
無料
(上限あり)

はじめよう!! **健康習慣**

avivo (鉄二健保委託会社)

【令和8年度版】

健康づくりイベント一覧

全国どこでも!
リアル・オンライン
対応可能!!

健康セミナー

『オーラルケア』・『禁煙セミナー』など、
ご希望の多いテーマにも対応可能です。
内容はご希望に応じて調整いたしますので
お気軽にご相談ください。

健康経営にも!!

趣味を長く続けるための!
姿勢改善 × 肩こり

体幹ケアセミナー

姿勢改善から、女性の健康まで。
毎日無理なく続けられる
体幹ケアをご紹介します。



ケガしにくい体にも!
長く動ける体にも!

どこでもできる睡眠ケア
眠れない夜にも..

睡眠・快眠セミナー

睡眠の質を整えるために、
自宅でもできる睡眠セルフケア。
その日から変化を実感。



旅先・夜勤にも!
不規則な生活にも!

これからも動ける体づくり
10年後のために今から

ロコモ予防セミナー

動ける未来は、今日の習慣から。
働き世代から始める
ロコモ予防セミナー。



今の体にも!
これからの体にも!

測定イベント

測定
スタッフ
2名

1 InBody (体成分分析測定)

体成分分析により、筋肉量・脂肪量を
測定し、体の栄養状態や健康状態を
把握できます。



2 血管年齢測定



4 クイックキャッチ

落ちてくる光を両手でキャッチ!
ゲーム感覚で楽しく
俊敏性を測定できます。



3 ベジメーター

わずか10秒で野菜の
摂取状況を数値化。
野菜不足を“見える化”します。

お問い合わせ
/ お申込み

東京都鉄二健康保険組合【保健事業部】

☎ **03-3835-4341**

その他の健康イベントも
紹介しております!



- 実施日の1か月以上前にお申込みください。
- 申込み後、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、原則年1回、健保が負担(上限15万円まで)いたします。
複数日の実施や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ございます。