

# 健康づくりイベント一覧

全国  
どこへでも  
伺います!

オンライン  
セミナーも  
対応可能!

## 健康セミナー

健康づくりのヒントが見つかるかも!  
セミナーを通して、自宅でも実践可能な予防や対策知識が身につきます



### 肩こり・腰痛対策 コアトレセミナー

ストレッチポール®やひめトレ®などのツールを用いて、再現性が高く、安全なストレッチ方法をご紹介します。



### 快眠体操・足マッサージ 睡眠・快眠セミナー

睡眠の基礎知識や自宅のできる体操などをグッズとともにご紹介。受講したその日から変化を実感できます。



### 食・ダイエット 生活習慣改善セミナー

生活習慣病の基礎知識や健康のための食習慣/運動習慣をご紹介します。糖尿病など、テーマ別の実施も可能です。



その他、ご要望の多い「禁煙セミナー」にも対応しております。  
実演時間、セミナー内容はご要望に応じて設定しております。お気軽にご相談くださいませ。

## 測定イベント

従業員の健康意識を高めるために…  
自分のカラダを知ることは、モチベーションの維持にもつながります



### 【測定機器一覧】

#### 1 InBody (体成分分析測定)

体成分分析と筋肉・脂肪量の計測により、体の栄養状態と健康状態が分かります。



#### 3 骨密度測定

手首で測定可能! 約40秒で“骨の強さ”がわかります。女性におすすめの測定です◎

#### 2 血管年齢測定



測定  
スタッフ  
2名

### >> 測定結果は…

説明付きシートでお渡し!  
自宅で振り返ったり、従業員の共通の話題づくりにも効果的です◎



その他の健康イベントも紹介しております!

お問合せ  
/お申込み

東京都鉄二健康保険組合 【保健事業部】

TEL. **03-3835-4341**

WEBサイトからも  
お申込みいただけます▶

<https://kickake-seminar.studio.site/>



- 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。