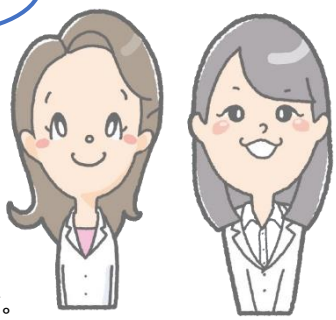
鉄二けんぽ保健師による健康セミナー 無料！

鉄二けんぽの保健師が事業所にお伺いし健康セミナーを**無料**で実施します。
従業員のみなさまで健康セミナーへ参加すると**会社全体の健康意識が高まります！**
下記のメニュー例以外にも、事業所のご希望や従業員の方の健康状態にあった
健康セミナーを作成することもできます。
まずは、お気軽に保健事業部の保健師 佐藤・五月女（そうとめ）までご相談ください。



TEL:０３－３８３５－４３４１

★セミナーの準備には時間がかかります。開催の1か月以上前にご相談をお願いします。

メニュー例

健康診断、受けっぱなしになっていませんか？
健診結果の見方をお伝えし、健診結果を改善する＝生活習慣病を予防する
生活習慣について学ぶことができます。
血圧・血糖値・コレステロールなど事業所様で結果の悪かった項目を中心
にお話しさせていただきます。
健診の後にお手元に健診結果を用意していただいての実施がおすすめです。

Keyword　健診結果　メタボ・生活習慣予防　60分

腸内環境を整えると良いことがたくさんあります。
また、毎日、目にするあるモノを見るとあなたの腸内環境がわかります。
そのあるモノとは一体なんでしょうか・・・？
「あるモノ」の見方や腸内環境を整える具体的な方法について、
クイズも交えて学ぶことができるセミナーです。

Keyword　腸活　免疫力アップ　30分 or 60分

楽しいクイズを中心に、元気と健康をつくる食習慣について学ぶこと
ができます。
食事のバランスの整え方、飲み物の選び方、お酒の適量、栄養表示の
見方など、すぐ取り組めることを、具体的にお伝えします。
今日から実践できることがきっと見つかります！

Keyword　食習慣　メタボ・生活習慣予防　60分

ストレスには実は役に立つ面があった！？
考え方を少し変えると、ストレスにうまく対応できたり、
なりたい自分に近づけることも･･･。
うつ病予防などの守りの健康づくりだけではなく
心のもち方・考え方など“プラス”のメンタルスキルをご紹介します。

Keyword　メンタルヘルス　ストレスマネジメント　60分

男性にも更年期障害が起きることがあることをご存じですか？
更年期は女性も男性もホルモンの大きな変化の影響を強く受ける年代です。
つらい症状が起きた時の受診先や更年期をうまく乗り切るための生活習慣
について学ぶことができます。
更年期世代だけでなく、若い方にも知って欲しい知識です。

Keyword　更年期　ホルモン変化　性差や年代の違いを知る 30分 or 60分