

バランス
お弁当付き！
(参加費無料) イメージ図



健康づくり講座のご案内

生活習慣を見直すきっかけに！
～仮想コンビニ体験で食生活改善～

定員：各会場50名程度 健保連三重連合会と三重県市町村職員共済組合の合同実施

地域	津①	津②	四日市①	四日市②	松阪	尾鷲	伊勢	伊賀
日程	10月2日(水)	10月5日(土)	10月6日(日)	10月16日(水)	10月19日(土)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月28日(月)
会場・部屋	三重県総合文化センター・セミナーA	サンワーク津・大会議室	四日市勤労者・市民交流センター・大会議室(東館)	四日市勤労者・市民交流センター・大会議室(東館)	松阪商工会議所・第一研修室	尾鷲市民文化会館・キッズルーム	三重県営カリアーナ・レクレーション室	ゆめぼすセンター・大会議室
住所	津市一身田上津部田1234番地	津市島崎町143-6	四日市市日永東1丁目2-25	四日市市日永東1丁目2-25	松阪市若葉町161-2	尾鷲市瀬山町7-1	伊勢市朝熊町字鴨谷4383-4	伊賀市ゆめが丘一丁目1番地の4

＜持ち物＞

- ①健康診断の結果
 - ②水分補給(水・お茶)
 - ③筆記用具
- ※運動しやすい服装がおすすめです

＜申込み方法＞

所属の組合担当課に直接ご連絡ください

＜申込締切日＞

開催日の2週間前
お申込後のキャンセルは、所属の組合担当課へご連絡ください
※会場への問合せは、ご遠慮願います



今回の目玉は、【コンビニでの食事の選び方】です。
バランス良く選んでいるか、一緒に考えてみましょう♪

＜時間＞

受付 9:30
教室 9:50~13:00

＜プログラム＞

- 1.生活習慣病について
生活習慣病を予防する食生活
食事の選び方(コンビニ編)
講師：管理栄養士or保健師
- 2.からだの状態を知ろう！
自分に必要な運動について
講師：運動指導士

コンビニ 買い物シュミレーション



プログラム(仮想コンビニ)

時間	内容	担当	詳細
9:00	◎スタッフ会場入り		
9:30	◎受付 ◎血圧測定	全スタッフ	
9:50	◎開講式 ・セミナー趣旨説明 ・スタッフ紹介	連合会	
9:55	◎健康、栄養講話(75分) ・生活習慣病について ・食事の選び方(コンビニ編) ・生活習慣病を予防する食生活	保健師又は 管理栄養士	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の原因と放置することの危険性を理解し、予防が大切であるという認識を持つ ・自身の食事に対する趣向に気づき、バランス良く食べることが出来ているか確認する ・生活習慣病予防に効果的な食事方法を知る
11:10	◎休憩(10分)		
11:20	◎運動講話・体験※(60分) ・簡易体力測定 ・運動の必要性について ・実技体験	運動指導士	<ul style="list-style-type: none"> ・体力チェックから自身の現状の体力を把握し、自分に必要な運動に気付く ・生活習慣病の予防に必要な運動を知る ・自宅等で特別な道具や場所がなくても実施可能な運動方法を習得する ※血圧180/110以上の場合は運動禁忌
12:20	◎昼食(30分)		
12:50	◎閉講式 ・あいさつ ・アンケート記入	連合会	
13:00	◎終了		

※進行状況により若干のプログラム変更する場合があります。

健保連三重連合会 令和元年度健康づくり講座 参加申込用紙

必要事項をご記入のうえ令和元年9月12日(木)までに、
健康保険組合へご持参いただくか、社内便またはFAXでお送り下さい。

参加希望会場 ※マルをしてください	津① (10/2)	津② (10/5)	四日市① (10/6)	四日市② (10/16)
	松阪 (10/19)	尾鷲 (10/23)	伊勢 (10/24)	伊賀 (10/28)

氏名		電話番号	
保険証記号		保険証番号	