

# 《健康セミナーのご案内》

## 『元気で暮らすために』

～生活習慣病予防について、今からできること～

近年、医療の進歩や健康に対する意識の高まりから、『人生100年時代』を迎えております。生涯を通じて、健康で明るく充実した毎日過ごすためには、健康寿命をできるだけ延ばす健康づくりが大切です。特に生活習慣病の予防には、「バランスの取れた食事」・「定期的な運動」・「十分な睡眠」を意識した毎日過ごすことが大切です。

そこで今回は、生活習慣病を予防するための具体的な取り組みや習慣について、今からできる実践法をお話していただきます。



**講師** 高橋 美和 氏

(一財)全日本労働福祉協会 保健師

### セミナーの内容

- 血管年齢測定(※)
  - 健康講話(生活習慣を見直そう)
  - 生活のポイント(お食事編クイズ)
  - 適度な運動のすすめ(動ける体テスト)
- ※測定は、指先の脈拍から、血流スピードを測定して血管年齢を判定します。

### 健康づくり活動とは

日々の生活の中で、健康を維持し、向上させるための積極的な取り組みのことを指します。

すきま時間で、「プラス10分」の運動を！！



**日時** 令和8年 3月24日(火)

午後2時～4時

**会場** ホテル グランド東雲

(つくば市小野崎 488-1 TEL029-856-2211)

**申込み  
問合せ** 3月13日迄に、TEL またはFAX  
にてお申込み下さい。

(公社)土浦法人会 事務局  
(土浦市真鍋 1-16-11 延増第三ビル1階)

TEL ▶029-822-5657

FAX ▶029-823-9637

**主催** (公社)土浦法人会 厚生委員会  
(公社)土浦法人会 女性部会

**後援** (一財)全日本労働福祉協会

**聴講無料**

(切り取らずに FAX をお願いします。)

《健康セミナー 参加申込書》(FAX 029-823-9637)

月 日 申込

事業所名		参加者名	
電話番号			

\*ご記入いただきました個人情報は、講演会運営以外の目的で使用することはありません。