

# 「糖尿病予防セミナー」の参加者を募集します!

～日頃の食生活を見直し、生活習慣病にならないために～

組合員とその被扶養者を対象に、生活習慣病予防のためのセミナーを開催します。

今回は、生活習慣病の中でも「糖尿病」の予防に関するセミナーを以下の日程により開催します。

このセミナーを機に、あなたの健康状態を再確認し、生活習慣病について考えてみませんか。専門講師による講演や、測定装置を使った健康状態の視覚化など、あなたの健康維持に必ず役立つセミナーです。

参加を希望される方は、下の「糖尿病予防セミナー参加申込書」を所属所の共済事務担当課に提出いただくか共済組合保健課に直接お申し込みください。(FAXによる申し込みはご遠慮ください。)

なお、申込み多数の場合には抽選を行い、結果につきまして共済組合から直接、組合員様あてに2週間前までにご通知いたします。(参加希望者が少数の場合には、セミナーの開催を中止することもありますので、あらかじめご了承ください。)

※セミナー当日は、昼食休憩や講演前後の時間を使って、血管年齢の測定ができます!

参加者ならどなたでも測定できますので、ぜひこの機会にご自身の血管年齢を確認して今後の生活習慣改善につなげてください。

## 『糖尿病予防セミナー』

- |        |   |       |       |
|--------|---|-------|-------|
| ▶ 対象者  | 組合員及び被扶養者                                       | ▶ 定員  | 40名程度 |
| ▶ 開催日  | 平成29年7月26日(水)                                   | ▶ 参加費 | 無料    |
| ▶ 開催場所 | とちぎ福祉プラザ<br>栃木県宇都宮市若草1-10-6<br>TEL 028-621-2940 |       |       |

申 込 締 切 日
平成29年6月30日(金)
共済組合必着

10:20 ~ 10:30	<b>開会挨拶</b> 講師紹介及びスケジュール確認	12:00 ~ 13:00	<b>昼食</b> (昼食は、各自ご用意ください。) <b>体験「あなたは大丈夫? 血管年齢測定」</b> 昼食休憩、講演の前後など、どなたでも血管年齢の測定が行えます。ご自身の血管の状況を認識し生活習慣改善につなげましょう!
10:30 ~ 12:00	<b>講演「快適人生への未来日記」～糖尿病予防最新情報～</b> ・糖尿病の基本知識 「糖尿病と三大合併症の関係」 ・あなたの食事はいかがですか? 食事の裏技教えます! 「忙しい現代人の賢い食べ方」 ・体重コントロールのためのポイント 「糖尿病を予防する5%減量プログラム」 ・運動による糖尿病改善プログラム ・ストレスと糖尿病の関係 「ストレスの上手な解消法」	13:00 ~ 14:30	<b>運動①「脂肪燃焼特効薬～ボクシングエクササイズ～」</b> グローブとミットをつけてのミット打ちなど軽い運動を行い、心拍数を上げることで脂肪燃焼効果を体験! (女性でも気軽にできる軽い運動です!) <b>運動②「疲労回復ストレッチ&amp;フットケア」</b> ・自宅でできるストレッチの紹介 ・フットケアでリラックスタイム
		14:30 ~ 14:40	<b>閉会挨拶</b> アンケート記入後解散

※内容につきましては、一部変更になる場合があります。

## 糖尿病予防セミナー参加申込書

所属所名		組合員証記号番号	-	
フリガナ		組合員自身の参加	有 ・ 無	
組合員氏名				
参加者 (組合員以外)	フリガナ		性別	年齢 歳
	氏名		男 ・ 女	
	フリガナ		性別	年齢 歳
	氏名		男 ・ 女	
セミナー当日連絡の取れる電話番号			-	
上記によりセミナーの参加申込みをいたします。 栃木県市町村職員共済組合理事長 様 平成29年 月 日 組合員氏名 _____				

※このセミナーの参加申し込みに関する個人情報は、今回のセミナーにのみ使用し、それ以外の目的には使用しません。

共済だより 第310号 平成29年5月発行

発行/栃木県市町村職員共済組合 〒320-0811 宇都宮市大通り二丁目3番1号 井門宇都宮ビル 3階

電話 028-615-7804 FAX 028-615-7566

URL <http://www.tochigi-kyosai.jp> E-mail [sityouson@tochigi-kyosai.jp](mailto:sityouson@tochigi-kyosai.jp)

本誌に関するご意見・感想をFAXまたはmailにてお寄せください。お待ちしております。