

## トヨタ紡織健康保険組合 オンライン健康セミナーのご案内（参加無料）

平素は、組合事業にご理解ご協力をいただきありがとうございます。  
この度、生活習慣改善に関するオンラインセミナーをご用意いたしました。皆さんの都合の良い時間にご覧いただくことができますので、健康づくりにお役立ていただければ幸いです。  
なお、セミナー受講後は必ずアンケートへの回答をお願いいたします。



### 内容①

## 生活習慣病とは？ 保健師

- ・生活習慣病のリスク、原因
- ・このまま何もしないと・・・

動画1種類



### 内容②

## 食事による対策 管理栄養士

- ・食事と生活習慣病
- ・野菜のとり方

動画1種類



### 内容③

## 運動による対策 運動指導士

- ・運動と生活習慣病
- ・ストレッチ、筋トレ方法

動画2種類

### 視聴期間

2021年10月9日 12:00～ 2021年12月8日

### 視聴方法

健保ホームページの下記のボタンからへアクセスしてください

\* Wifi環境推奨

**健保についてのご案内**

病気やけが、出産や死亡などで生活が不安定にならないよう、日頃から加入者が保険料を支払い、それを財源に必要なときに必要な人を支えるしくみとして、健康保険はみなさんの生活を支えています。

pepUp	健康経営	データヘルス計画
申請書類	電話相談	けんぽだより
家庭常備薬商品	<b>オンライン健康セミナー</b> 2021年10月9日～2021年12月8日	

※業務時間中の視聴はご遠慮ください。

※是非ご家族で視聴してください。

### アンケート

視聴後には同サイト内にあるアンケートの入力をお願いします。