

ココロとカラダを元気に

無料測定会付き

特別セミナー

税理士こくほ健康講演&測定会

in 保健センター

日時

平成30年12月8日(土)

9時～

会場

関東信越税理士国民健康保険組合
保健センター

内容・時間割

- ◆ 9:00～10:15 受付・各測定
(以降の受付は、講演後の測定となります)

- ◆ 10:30～12:00 **講演**
「ココロとカラダを元気にする運動・食事・休養」
～姿勢から見直す生活習慣病予防対策～

- ◆ 12:00～14:00 各測定(午前と同じ内容です)(13:30最終受付)

【測定メニュー】

いち推しです!

- ① 姿勢測定ゆがみーる(画像撮影)
- ② 血管血流検査(血液サラサラ判定)
- ③ インボディ測定(高性能体成分測定)
- ④ 貧血測定 ほか

詳しくは裏面へ

素敵な?来場者プレゼントあり
(講演参加者のみ)

【参加費用】 無料

【持ち物】 筆記具、飲料水、タオル ※動きやすく、靴、靴下を脱ぎ着しやすい服装でお越しください。

【募集定員】 100名(応募多数の場合は抽選。抽選結果は11月中旬お知らせ予定。)

【参加方法】 下記枠内に必要事項をご記入の上、FAX または郵送でお申し込みください。

【申込期間】 平成30年9月3日(月)～平成30年10月31日(水) 必着

氏名	年齢・性別	保険証(組合員証)記号	保険証(組合員証)番号
	歳(男・女)		
	歳(男・女)		
	歳(男・女)		
	歳(男・女)		
申込代表者 氏名:	電話番号(- -)		
住所〒			

関東信越税理士国民健康保険組合 〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町4-376-1 (保健事業係) TEL048-631-2211

FAX048-644-3030

健康講演

講師

長島 寿恵(ながしま ひさえ)先生



<プロフィール>

東京薬科大学卒業。薬剤師、健康運動指導士、西東京糖尿病療養指導士、睡眠健康指導士上級、心理カウンセラー、健康・食育マスター、健康咀嚼指導士

多彩な資格を有し、全国の市町村、企業健保で、薬だけに頼らずとも心身の健康に役立つ運動や食生活、睡眠、心のあり方の改善を提唱する講演活動を行っています。2013年12月「生活習慣病のうた」をリリース。歌手としての活動も開始。また、居合道、空手など武術に対する造詣も深い。

おすすめ!

姿勢測定ゆがみーる(画像撮影)

【姿勢評価測定(ゆがみーる)】

骨格及び筋肉の歪み情報を分析評価し、姿勢の良し悪しを判定します。接骨院など医療の現場でも使用されています。

測定者にマッチした推奨トレーニング方法等を提示した結果表(A4判2枚)を差し上げます。



血管血流検査(血液サラサラ判定)

【血流サラサラ度チェック(指尖毛細血管血流観察)】

指尖の爪の生え際部分に特殊顕微鏡をあて毛細血管をモニターに映し出します。毛細血管の血流状態や形状により自律神経機能、運動不足や偏った食習慣、睡眠など生活習慣の状況がわかります。

NOK「た〇〇てガッオン」等のテレビ番組で話題に。



インボディ測定(高性能体成分測定)

【高精度体成分測定「インボディ430」】

体内の水分量や筋肉量、脂肪量などさまざまな体成分を部位別に正確に分析します。

栄養摂取状態も評価できます。

InBody430



貧血測定

【貧血測定(ヘモグロビン量測定)「アストリム フィット」】

近赤外分光画像計測法により血中のヘモグロビン量を測ります。これにより血液中の酸素運搬能力がわかります。



測定のための参加もお待ちしています。(事前申込不要)

◆時間：10:30~14:00(最終受付13:30)