

# 健康経営セミナー

入場無料

を開催いたします。

社員みんなが健康で働き続けられることは会社にとって大切な財産です。長野県が展開している「信州ACEプロジェクト」～Action(体を動かす)、Check(健診を受ける)、Eat(健康に食べる)～の3つを上手く組み合わせて健康づくりを始めましょう！

※健康経営は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

## 講演内容 **タニタ** の健康セミナー

～タニタ食堂に学ぶ500kcalまんぷく定食のコツ～

タニタが考える健康づくりのヒントやタニタ食堂で提供しているヘルシーメニューの調理のコツ、実践のテクニック、外食、コンビニの活用術についてもお伝えします。

ご自身やご家族の健康を「食～Eat～」を通じて見つめてみませんか？

Action・Checkに関連したブースや協会けんぽ保健師による無料健康相談や健康計測も行います。事業主様・健康保険員様・加入者の皆様どなたでもご参加いただけますので、是非お越しください！

**日時・会場** 13:30～15:30(開場:13:00～)

9月12日(月) キッセイ文化ホール 中ホール  
〒390-0311 長野県松本市水汲69-2

10月13日(木) 上田市丸子文化会館 小ホール  
〒386-0404 長野県上田市上丸子1488

10月20日(木) 伊那文化会館 小ホール  
〒396-0026 長野県伊那市西町5776



**講師** 株式会社タニタヘルスリンク 管理栄養士

FAXまたは郵送でお申込みください FAX:026-238-1257

<郵送の場合はキリトリ>

健康経営セミナー 参加申込書		FAX送信先:026-238-1257
●事業所所在地		
●事業所名称	●電話番号( )	-
●参加される方の代表氏名	●参加人数	名
●参加会場(ご希望の会場を○で囲んでください)		松本 ・ 上田 ・ 伊那



共に目指します。世界で一番(ACE)の健康長寿。

全国健康保険協会 長野支部  
協会けんぽ

お申込み・  
お問い合わせは

〒380-8583 長野県長野市南長野西後町1597-1 長野朝日八十二ビル8F  
企画総務グループ 担当 沢戸・橋本 ☎026-238-1251