

当日、
血管年齢測定
をおこないます

メタボ

を防ぐ生活習慣



生活習慣病の予防について

～健診結果の見方や**食事****運動**の工夫など～

「健診結果を、受けて終わり」にしていますか？数値の裏に隠れたサインを読み解き、適切なアクションを起こすことが、未来の体への投資になります。

現在の血管年齢を知り、健康を維持するために必要な食生活や生活習慣病の予防について学んでみませんか。

保健師が、予防と対策のポイントをお伝えします

【とき】 令和8年 **8月27日(木) 14:00～15:30**

※14:00～ 血管年齢測定

※14:30～15:30 講話

(血管年齢測定は指をセンサーに20秒ほどのせて痛みなく簡単に測定できます。)

【ところ】 朝日信用金庫西町ビル **7階**

【受講料】 **会員：無料 非会員：1,000円**(当日承ります)

【定員】 先着 **30名** ※定員に達し次第締め切りとさせていただきます、お断りの方のみご連絡いたします。

講師

一般財団法人全日本労働福祉協会 健康事業部

保健師 **高橋 彩氏**

【申込期日】 **8月21日(金)**

※お申し込み後、開催日3日前までに**確認FAX**
(またはメール)を送りますので、届かない場合には、
当会までご連絡ください。
準備の都合上、お申込みは期限内にお願いします。
キャンセルの場合にはご連絡をお願いします。

お申込みは、**FAX** または **ホームページ、**
申し込みフォームから

公益社団法人 **上野法人会** 〒110-0015

台東区東上野1-2-1朝日信用金庫西町ビル5階

FAX 5818-1141 TEL 5818-1151

〈ホームページ〉

<https://www.uenohoujin.or.jp>

申込用フォーム



(公社)上野法人会 行 **FAX 5818-1141**

《申込書》 **8/27(木)** 《健康セミナー》「**メタボを防ぐ生活習慣**」

参加者名

法人名

(会員の場合)

会員NO(封筒宛名の下に記載)

TEL

FAX

メールアドレス

(確認票をメールでご希望の方はご記入ください)

携帯電話等

(日中繋がりがやすい連絡先をご記入ください)

会員以外の方、又は会員で会員NOが不明な方は住所の記入をお願い致します。

住所

■お申しいただいた皆様の情報は、当会の事業の詳細案内や事業の遂行など、当会の事業活動のためにのみ利用させていただきます。

〈令和8年夏号〉