

令和4年9月

組 合 員 各 位

全国建設工事業国民健康保険組合
大阪府支部長 民部 隆弘

第10回 健康増進大会のご案内

参加費
無 料

生活習慣病について正しく理解していただくため、健康増進大会を開催いたします。
生活習慣病の専門医師による講演と、インストラクターによる運動指導を行います。
中性脂肪やコレステロール値が高い方！ぜひご参加ください！

日 時 令和4年11月23日【祝】 受付9:15～9:45【時間厳守】

◆第1部 講演 10:00～11:00



「健やか100年人生を支えるために行動を変える」
～生活習慣病の予防と対策～

講師 大阪大学大学院医学系研究科内科学講座教授 樂木 宏実 氏

◆第2部 実技 11:10～12:00



「疲れをためない習慣づくり」

～スキマ時間にできる簡単エクササイズ～

講師 健康運動指導士 川瀬 ひとみ 氏

場 所 あべのハルカス 25階 会議室

大阪市阿倍野区阿倍野筋 1-1-43 ☎ 06-4399-9077

裏面「アクセスマップ」をご参照ください

参加資格 建設国保 被保険者

定 員 先着順 100名

参加費 無 料（参加者には“ハルカス300展望台チケット”を進呈します）

持ち物 筆記用具

お 申 込 11月9日【水】までに裏面にてFAX等でお願ひします
〔但し、定員になり次第締め切らせていただきます〕

メタボだけど何も症状ないし大丈夫！
とお考えのあなた！取り返しがつか
なくなる前に受講してみてください。



〒556-0015 大阪市浪速区敷津西2丁目1番12号 7階B号室
建設国保大阪府支部 宛

☎06-6645-5940 FAX 06-6645-5941

※今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては中止となる場合があります

●講師プロフィール

樂木 宏実 (らくぎ ひろみ)



大阪大学大学院医学系研究科内科学講座 (老年・総合内科学) 教授

人は何歳まで生きることが可能で、健康寿命はどこまで伸ばすことができるのでしょうか。総合内科学から、生活習慣病の防ぎ方などについて分かりやすくお話しします。

川瀬 ひとみ (かわせ ひとみ)



運動指導歴 25 年。産業カウンセラー。

「心と身体に健康と愛を」モットーに多くの方の元気をサポートしたいという想いを持って日々指導しています。運動嫌いだったという経験を活かし、それぞれのペースで楽しめる分かりやすい指導を提供いたします。

●あべのハルカス アクセスマップ



【最寄り駅】

- ・近鉄「大阪阿部野橋」駅 西改札
- ・JR「天王寺」駅 中央改札
- ・地下鉄御堂筋線「天王寺」駅 西改札
- ・地下鉄谷町線「天王寺」駅 南西/南東改札
- ・阪堺上町線「天王寺駅前」駅 よりすぐ

●第 10 回 健康増進大会 参加申込書

FAX 06-6645-5941

保険証 記号-番号	9	3	-	2	7		-						
当日の連絡先 【携帯等】													
F A X 番 号													
参 加 者 氏 名		男	女	歳									
		男	女	歳									
		男	女	歳									
		男	女	歳									

■ 受付確認後
FAX または電話で
ご連絡いたします

支部受付印