



オンライン健康づくり支援セミナー &保健指導説明会

船員保険イメージキャラクター
かもめっせ

船員の皆さまの健康づくりを支援する取組みとして、今年度、健康づくり支援セミナー&特定保健指導説明会をオンラインで**全4回**開催いたします。
ご自身の健康状態を振り返りつつ、改善に向けた具体的な対策をとれるようこの機会に是非ご参加ください。

《セミナー内容》

第1回. 食事で生活習慣病対策

7/2(金)
開催決定!

第2回. 船内でできる筋骨格系疾患
(腰痛など) 対策

9月頃
開催予定

第3回. 船内・陸上別 カンタン
運動講座

12月頃
開催予定

第4回. 頑張る女性の健康づくり

令和4年2月頃
開催予定

《各回の時間割》

1回:60分

特定保健指導
説明会
(15分)

健康支援づくり
セミナー
(45分)

※各回の終了後に任意参加で
質疑応答を受け付けます。

※第2~4回の日程及びセミナー内容は変更の可能性があります。

【ご参加方法】

ZOOMにて開催致します。

お申し込み用ID: 985 4289 8430

★氏名・メールアドレスのみの入力で簡単に登録できます!
ご不安な方は右記のマニュアルをご確認ください。

『お申込み』はこちら!



簡単操作マニュアル



※メールアドレスは講座の開催にかかる用途以外に、一切の取り扱いはありません。



オンライン 健康づくり支援セミナー&保健指導説明会の詳細

7月2日(金) 10:00~11:00

STEP1 船内・陸上で実践できる！ 食事で生活習慣病対策セミナー 10:00~10:45 (45分)

皆様、食べることは好きですか？
食べ物って魅力的で、考えるだけでも楽しい気分になるものですね。
ただ、ずっと元気にイキイキと生活するためには、年齢と共に変化する
お身体に合わせて食事の内容や食べ方を調整することも必要です。
船内での食べ方や、陸上で食事を楽しみながらお身体を労わる
方法についてお伝えさせていただきます。



内容

- 食事・栄養の基本
 - ・ 適正カロリーや5大栄養素について
- 生活習慣病になるとどうなるの？
 - ・ 生活習慣病(動脈硬化)からつながる疾患について
- 食事で生活習慣病対策！
 - ・ 船内・陸上でできる食事の実践編

講師



志波 由季絵

株式会社パソナ 管理栄養士

企業やクリニックでの栄養指導経験を活かし、
現在は企業で働くビジネスパーソンに向けて、
「無理しない食事術」をコンセプトに栄養や
食事に関するイベント・セミナーを実施。

STEP2 特定保健指導説明会 10:45~11:00 (15分)

皆様、特定保健指導をご存知でしょうか。
メタボリックシンドロームの予防・解消に向けて、
保健師や管理栄養士が行う、生活習慣改善プログラムです。
単に体重を減らすのではなく、健康で、イキイキと過ごせるよう
支援いたします。
既に特定保健指導を受けたことがある人もそうでない人も
ご自身の健康維持増進のため、
特定保健指導の制度についてご紹介させていただきます。

チェンジプラン

- ✓ごはんを大盛りから普通盛りにする
- ✓寝る前の間食は週1回にする



特定保健指導で生活習慣
や健康状態の改善を目
指しましょう！



※セミナー・説明会の終了後(11:00~)より、任意参加で質疑応答も行います。



全国健康保険協会
船員保険

〒102-8016 東京都千代田区富士見2-7-2 ステージビルディング14階
電話 03-6862-3060 (携帯電話・IP電話ご利用の方)
0570-300-800 (固定電話ご利用の方は市内通話料金)