



自分の体力年齢をご存知ですか? 「体力診断」を実施します

体力測定で、自分の体力年齢をチェック!! 結果に基づき、各自のライフスタイルに合わせた「健康づくり・体力づくり」の方法をアドバイスします。お申込みは不要で、一人当たりの測定時間は約20分と気軽にご参加いただけます。

今行っている運動を、より理論的で安全に実施する知識やフォームなどもお伝えします。



開催日時 11月28日(水)・29日(木)・30日(金)

9:00～17:00 受付は16:30分まで

(12:00～13:00も実施します)

※生活習慣病予防健診「会館健診A1区分」と同時に実施します。

健診については12:00～13:00は行っておりません。

開催会場 東京実業健康保険組合 6階大ホール

対象者 当組合の被保険者

参加費 無料

参加方法 お申込みの必要はありませんので、会場へ直接お越しください。

※生活習慣病予防健診「会館健診(A1区分)」を予定されている方は、必ず先に健康診断を受診してください。

診断測定種目 ①血圧 ②加速度脈波(血液循環機能) ③体脂肪率 ④ステッピングカウンター(敏捷性)
⑤垂直跳び(瞬発力) ⑥握力(筋力) ⑦立位体前屈(柔軟性) ⑧全身反応時間(敏捷性)
⑨脚筋力計(足腰の筋力の「強さ」「スピード」「バランス」を測定)



問合せ

東京実業健康保険組合 健康管理課 TEL 03-3663-1361(代)



★平成30年12月保養所空き状況(平成30年9月末現在) ■満室 □若干余裕あり ◻余裕あり ■メンテナンス休館日

	1土	2日	3月	4火	5水	6木	7金	8土	9日	10月	11火	12水	13木	14金	15土	16日	17月	18火	19水	20木	21金	22土	23日	24月	25火	26水	27木	28金	29土	30日	31月	1/1火	2水	3木		
あじさい館																																				
サンライズ熱海																																				
ベルビュー南熱海																																				

※10月1日以降の電話予約は含まれていませんので、異なる場合があります。
※空室状況はホームページから確認できます。

└─年末年始─┘

東京実業健康保険組合報

健保だより(毎月1回)

第66巻 10月号

編集兼発行所 東京実業健康保険組合

〒103-8465 東京都中央区東日本橋3丁目10番4号
☎03(3663)1351(代)

城西支部

〒163-0560 東京都新宿区西新宿1-26-2 新宿野村ビル36階
☎03(3342)8821(代)

城南支部

〒105-8440 東京都港区新橋2-19-10 新橋マリンビル4階
☎03(5537)2400(代)

城北支部

〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-33-8 NBF池袋タワー4階
☎03(3980)1501(代)

アイコンについて



コチラにも掲載しています。

ホームページにも情報が掲載されています。以下のアドレスにアクセスしてください。【スマートフォン対応】



<http://www.tojitsu-kenpo.or.jp/>



申請書がホームページからダウンロードできます。「ホーム」の「NEWS & TOPICS」または「申請書一覧」より各項目をクリックしてください。