

「体操指導」「体力診断」 のお知らせ

お申込みいただいた支社・支店・営業所ごとに健康運動指導士が伺い、気軽に、無理なく、楽しく、安全で効果的な運動を分かりやすくお伝えします。

また、会社の皆さまが参加することで一体感を高め、その一体感が会社を元気にしますので、ぜひ、ご活用ください。

「体操指導」はオンラインでも実施できます。

※お申込み後の日程調整等については、委託先（㈱日本体操研究所）にご相談ください。

体操指導

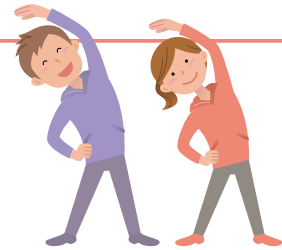
15名以上
(原則として)

指導時間 30分～40分程度 (内容に合わせてご相談)

指導内容

- ① 疼痛・肩こり、関節痛の予防・改善体操
- ② メタボリックシンドロームの予防・改善
- ③ 良い姿勢づくりについて (体幹トレーニング)
- ④ VDT 症候群 (パソコンの長時間使用からくる眼精疲労など) の改善

その他、ご要望に合わせた運動指導も可能です。



体力診断

30名以上
(原則として)

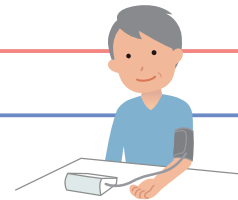
測定時間 1人20分程度

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「強さ・スピード・バランス」を測定)

診断結果をその場で作成し、各自の体力に合った運動方法をアドバイスいたします。

その他 20～30坪の会場スペースとコンセント100V・机・イス数脚、機械搬入車の駐車スペースが必要です。



費用 無料 ※お伺いする地域や指導内容等によっては、一部有料となる場合があります。

申込方法 専用の申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXまたは郵送にてお申込みください。

申込書は当組合ホームページNEWS&TOPICSの「健診関係」からダウンロードできます。



問合せ・申込み

東京実業健康保険組合 健康管理課

〒103-8465 東京都中央区東日本橋3-10-4
TEL 03-3663-1361(代) FAX 03-3663-1510

