

生活習慣病予防セミナー

将来の「健幸」のために 今日からできること

参加
無料

生活習慣病にならない暮らしのコツをギュッと90分

参加特典!!

健康グッズ
プレゼント

セミナー定員

50名

事前
申込制

品川区民、品川区の在学、在勤中
の方どなたでも参加できます



こんなお悩みはありませんか？

- ☒ 健診結果の見方がよくわからない...
- ☒ 健康的な食事って具体的にどんなもの？
- ☒ 生活習慣病ってそもそも何だろう？
- ☒ 運動したいけど、何から始めたらいいの？



・健診結果の見方
・生活習慣病について
・バランスの良い食事
・手軽な運動 など
幅広くお伝えします！
詳細は裏側をご覧ください



参加された方の声



いつやろうが、今やろうになった！



食事のバランス・運動の
大切さを知ることができた！

日時

2025年 9月 24日 (水)

時間

14:00~16:00 (受付13:30~)

場所

品川健康センター
7階ホール(裏面に地図あり)

申込締切

2025年9月16日 (火)

当日以下の測定もできます！



体重



握力



血圧

詳細については裏面をご覧ください。

会場地図

品川健康センター(7Fホール)



 電車でお越しの方
→京浜急行線 新馬場駅北口より
徒歩2分

 バスでお越しの方
→東急バス 大井町駅東口から
「渋谷駅」または「品川駅」行で
「新馬場駅前」より下車徒歩2分

申込方法

①②いずれかの方法でお申し込みください。

※申込期限：9月16日(火)まで

①お電話から

品川区委託業者
株式会社メディヴァ
品川区重症化予防 担当
フリーコール



0800-888-2881

(平日:10:00~18:00)

②二次元コードから



 URLからはこちら※ 

<https://qrtn.jp/28fi5y9>

※短縮URLよりアクセスした場合、
下記画面が表示されます。
赤枠のURLをクリックして
ログイン画面へお進みください



セミナー内容の詳細

◎生活習慣病、健診結果の見方

→健診結果の見方のポイントをお伝えします！

◎健康な食事

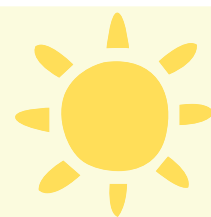
→普段のお食事を振り返ってみましょう！

◎手軽にできる運動方法をご紹介

→実際に動画を見ながら一緒にやってみましょう！

◎睡眠・心の健康

→生活の質を上げてみませんか？



〈事業についてのお問い合わせ〉

品川区 国保医療年金課

〒140-8715 品川区広町2-1-36

電話:03-5742-6902

FAX:03-5742-6876