

健康講座 「生活習慣改善セミナー」

対象者は健診結果で**生活習慣の改善が必要**とされる方とその配偶者、並びに希望される方です。



平成20年度より始まった特定健康診査（通称メタボ健診）及び特定保健指導は主に生活習慣病に着目し、病気の重症化や発症を予防する目的で行われています。

生活習慣病の多くは、初期にはほとんど自覚症状がありませんが、日々の生活習慣が病気の一因となるため、早い段階から生活習慣を見直すことにより、多くの病気の発症、進行を予防することができます。そしてこの生活習慣の改善には「食生活」と「運動」の両面からのアプローチが効果的とされています。

今年度も「食生活」と「運動」の両面から生活習慣の改善を図ることを目的として健康講座「生活習慣改善セミナー」を開催いたします。対象となられた方は是非講座を受講し、ご自身の健康増進のためにお役立てください。



開催日	9月19日(火)	奈良県社会福祉総合センター (定員70名)
※全体の定員200名程度 ※所属所へ別途開催通知を送付します	9月27日(水)	ホテルリガーレ春日野 (定員70名)
	10月23日(月)	奈良県社会福祉総合センター (定員70名)

年利**1.25%**
平成29年7月1日
現在

ボーナスは 有利で便利な 組合員貯金へ!

夏のボーナスの活用方法はお決まりですか?

上手な貯蓄をお考えなら、

高利回り、安心の
「組合員貯金」に
お預けください!



「組合員貯金」に 加入されている 組合員の皆さんへ

定例積立(毎月の給料・ボーナス)のほかに、臨時に積立ることができる臨時積立があり、ご希望の金額を預け入れしていただけます。

また、毎月の積立額を変更する場合は、変更しようとする月の前月27日までに本組合に報告が届きますように、共済事務担当課へお申し出ください。