

「生活習慣改善セミナー」

対象者は

平成29年度の健診において「特定保健指導動機づけ支援」対象となり、保健指導を未利用の組合員です。

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この機会に講座を受講し、ご自身の健康増進のためにお役立てください。



開催予定時期……………

※全体の定員 100 名程度

※所属所へ別途開催通知を送付します

① 9 月下旬

② 10 月上旬

③ 10 月中旬

① ② ③ とも

奈良県社会福祉総合センターにて
開催予定

(橿原市)

年利 1.2%※
平成30年
4月1日より

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、臨時に積立て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。