

# 健康体力相談セミナー



専門家から学んだことを日々の健康に活かしてみませんか？  
内容は座学と実践を含めたものになります。

【第6回 講座テーマ（医学）】

## 健康診断結果の見方・活かし方

担当講師：聖隷沼津健康診断センター 健康支援課

### 講座内容

ポイント	内容
Point1 健康診断結果の見方を知ろう	健康診断の目的は何か？ ・健康診断結果表の見方
Point2 健康診断結果を活かした生活を送ろう	・主な検査項目について ・生活習慣病発症、重症化予防のポイント

### 日程

2024年  
12月16日(月)  
14時スタート

### 参加費

**無料**  
個人面談可能！  
約10分目安

### 定員

**16名**  
事前予約受付中！  
当日空き参加可能

\*受付は開始15分前からトレーニング室で行います。  
当日は、自身の健康診断結果表をお持ちしてご参加ください。

お問い合わせ先

香陵アリーナ トレーニング室 (代) 055-928-5231