



# ヘルシースタジオ

## NEW OPEN !!

「どけんぽヘルシースタジオ」は、調理・試食等の体験プログラムにより、みなさまの健康的な生活をサポートする施設です。

組合員・ご家族の皆さま向けのプログラムを定期的開催いたします。

また、健康情報・レシピのご提供や健康・栄養相談、加入事業所さま向けのセミナー・交流等の場としても活用いたします。

どけんぽと厚生中央病院が力を合わせて  
皆さまの健康づくりを支援いたします！



## 平成29年度 どけんぽヘルシースタジオ プログラム

### ①糖尿病予防ヘルシーメニュー ～糖を抑えたおいしい料理を教えます～

日時：平成30年2月2日（金曜日）  
時間：11:00～13:30



内容：血糖値を上げないための食事を実際に調理し、試食を通じて学んでいただきます

メニュー：豚のしょうが焼き、  
ごろごろ野菜の汁もの など

募集締切：平成30年1月19日（金曜日）

対象者：当組合の被保険者で  
血糖値が気になる方

### ②糖尿病予防ヘルシーメニュー ～絶品！血糖を上げないとおきごはん～

日時：平成30年2月10日（土曜日）  
時間：11:00～13:30

内容：血糖値を上げないための食事を実際に調理し、試食を通じて学んでいただきます

メニュー：ふくらブリの照り焼き  
きのこたっぷり炊きこみごはん など

募集締切：平成30年1月19日（金曜日）

対象者：当組合の被保険者で  
血糖値が気になる方



### 【申込方法】

全国土木建築国民健康保険組合  
保健事業部 健康推進課

TEL **03-6850-6484**

FAX **03-3264-4390**

★FAXでお申込みの方には参加可否を  
電話にてご連絡いたします。

### 【募集人数】

①～③14名

④、⑤20名

（定員になり次第締め切らせていただきます）

### 【持ち物】

エプロン

三角巾(バンダナ可)

ハンドタオル

### 【ご参加にあたっての注意事項】

- ・アレルギー等がございましたら、お申込時に必ずお伝えください。  
アレルギーの内容によっては対応ができない場合もございます。
- ・衛生管理上、マニキュア等は落としてください。
- ・当日、体調不良の場合はスタッフにお声かけください。
- ・平成29年度については**無料**でご参加いただけます。



### ③骨！コツ！あきらめない！ 骨を強くする方法 ～ご存じですか？乳和食～



日時：平成30年3月9日（金曜日）  
時間：11:00～12:30

内容：カルシウムの摂取量アップのコツを【乳和食】  
を通じて学んでいただきます。

また、塩分を抑える効果も期待できます。

※骨密度測定も行います

メニュー：さばのミルクみそ煮 減塩みそ汁 など

募集締切：平成30年2月16日（金曜日）

対象者：当組合の被保険者で血圧が気になる方  
カルシウム不足が気になる方

### ④⑤カルシウムを上手に取ろう

日時：④平成30年3月14日（水曜日）  
⑤平成30年3月15日（木曜日）  
時間：10:30～13:30

内容：森永乳業(株)による調理講習です。

メニュー：

④鶏胸肉の香ばし焼き、鮭しんじょのミルク茶碗蒸し  
きなこの和風チーズケーキ

⑤キーマカレー麺、ガドガド風サラダ、ラッシープリン

募集締切：平成30年3月2日（金曜日）

対象者：当組合の被保険者  
お申込の場合は④・⑤どちらかをお選び下さい。

# 平成30年度 どけんぽヘルシースタジオ プログラム予定表

## 特別プログラム

## ヘルシースタジオプログラム

**4月**

**未定** 腸内環境を整える！

**病院共催**

🕒 10:00~13:00 🧑 14名 💰 未定

**5月**

**未定** ウォーキングイベント

**病院共催**

🕒 10:00~13:00 🧑 14名 💰 未定

**6月**

**未定** 腸内環境を整える！

**病院共催**

🕒 10:00~13:00 🧑 14名 💰 未定

**7月**

**未定** カルシウムを和食に！New(乳)和食

**病院共催**

🕒 10:00~13:00 🧑 14名 💰 未定

**8月**

**2木** 親子クッキング  
人数 各回 7組 (14人)

**3金**

🕒 10:00~13:00 🧑 7組 💰 未定

**9月**

**未定** リラックスヨガ

**病院共催**

🕒 10:00~13:00 🧑 14名 💰 未定



**17木** 家族の健康を守る！  
夕食が遅くなってしまう人のための  
身体に優しい食事

🕒 10:00~13:00 🧑 14名 💰 500円



**18水** 身体の内側からスリムで美しく！  
かくれ肥満にならないための  
ちょっとしたコツ

🕒 18:30~20:30 🧑 14名 💰 500円

**15水** 包丁不要！毎日忙しい社会人のための  
超カンタン料理

🕒 18:30~20:30 🧑 14組 💰 500円

**【おしらせ】**  
毎月、第1火曜日に  
健康診断結果相談会を実施いたします。

**【受付時間】**  
9:00 ~ 17:00  
※30分単位 予約制



また、その他の健康・栄養相談も  
随時受け付けております。  
健診後などにもお立ち寄りいただけますので、  
下記連絡先までお問い合わせください。

ヘルシースタジオプログラムのお申込・お問合せは  
☎ 03-5725-2261 東京健康支援室  
【受付】平日 8:45~17:15

特別プログラムのお申込・お問合せは  
☎ 03-6674-1671 保健事業部 管理課  
【受付】平日 8:45~17:15

※平成30年度プログラムについては企画段階であり、内容等を変更する場合がありますのでご了承願います。10月以降も様々なプログラムを企画していきます。  
広報については組合ホームページ等でご案内いたします。

## 活動内容

### 健康づくり 支援

保健師・管理栄養士がおこなうプログラムにより、皆さまの健康づくりをサポートします。

### 調理・試食等

調理実習や試食等の体験を通じて、健康や栄養について楽しく学びます。

### レシピ提供

簡単なものからひと手間加えたものまで、皆さまの食生活の改善をサポートするレシピを提供します。

### 健康・栄養相談

保健師・管理栄養士が、健康づくりや食生活に関するご相談をお受けします。

## コラボ企画

厚生中央病院の医師・看護師の講話や疾病に沿った予防プログラムなど病院ならではのイベント、その他企業・団体とコラボしておこなうプログラムを企画しております。

※日程等は見開きをご覧ください

# KenCoM で もっと健康に！

登録  
無料



あなたに合った  
健康情報を



いつでもどこでも  
健診データ確認



ポイントを貯めて  
Amazon nanaco  
ポイントGET



KenCoMは、健康保険組合が提供する総合ヘルスケアウェブサイトです。  
詳しくは組合ホームページ (<http://dokenpo.or.jp/>) をご覧ください。

## 施設案内

総合病院厚生中央病院 別館 4階  
どけんぽヘルシースタジオ  
(東京都目黒区三田1-11-7)



JR 恵比寿駅下車(東口) 徒歩5分  
東京メトロ日比谷線恵比寿駅 徒歩7分  
JR 目黒駅下車(西口) 徒歩10分



平成29年度 どけんぽヘルシースタジオ  
プログラム 参加申込書



FAX

03-3264-4390



TEL

03-6850-6484



参加を希望されるプログラムに○をご記入ください  
複数のお申込みは可能ですが、④、⑤についてはどちらかをお選びください。

①		平成30年2月2日(金曜日) 11:00~13:30 糖尿病予防ヘルシーメニュー ~糖を抑えたおいしい料理を教えます~	【申込み締切】 1月19日 (金曜日)
②		平成30年2月10日(土曜日) 11:00~13:30 糖尿病予防ヘルシーメニュー ~絶品! 血糖を上げないとおきごはん~	
③		平成30年3月9日(金曜日) 11:00~12:30 骨! コツ! あきらめない! 骨を強くする方法 ~ご存じですか? 乳和食~	【申込み締切】 2月16日 (金曜日)
④		平成30年3月14日(水曜日) 10:30~13:30 カルシウムを上手に取ろう ~意外なおいしさ発見! ミルク和食コース~	【申込み締切】 3月2日 (金曜日)
⑤		平成30年3月15日(木曜日) 10:30~13:30 カルシウムを上手に取ろう ~異国の香りに誘われて アジアンコース~	

※  
④・⑤は  
どちらか  
をお選び  
ください

氏名		記号・番号 ※ 保険証をご確認ください
フリガナ		71- .
住所	〒 -	
電話番号	*日中ご連絡の取れる電話番号をご記入ください。	
食物アレルギーはありますか なし ・ あり		※アレルギー食材を記入してください。 [ ]
今後のプログラムご案内を 希望される方はメールアドレス をご記入ください。		

- ★先着順となります。定員になり次第、締め切りといたします。
- ★FAXでお申込みの方には参加可否を電話にてご連絡いたします。
- ★個人情報はプログラムへの参加・ご案内に関する以外には使用いたしません。

お問合せ  
お申込み先

全国土木建築国民健康保険組合  
保健事業部 健康推進課



03-6850-6484

受付時間 平日 8:45~17:15