

プロ
アスリートに
学ぶ

従業員のための健康づくり講演会

『働き盛り世代のからだづくり!』

～働き盛り世代へ贈るパワーアップ講座～

日時 2019年11月26日(火)
15:00～16:30(受付/14:30～)

会場 清原工業団地管理センター
大会議室
(宇都宮市清原工業団地15-1 TEL.028-667-6890)

出演者 宇都宮ブリッツェン ^{ほり たか あき} 堀 孝明 選手と
当事業団スタッフによる講演と実践

参加費
無料
先着140名様

〈タイムスケジュール〉

- 講 話 15:00～15:30
(第1部) 「寝不足が続くビジネスマンの方へ贈る睡眠の話」
講師:宇都宮市医療保健事業団健診センター 保健師
- 休 憩 15:30～15:40
- 実 技 15:40～16:20
(第2部) 「プロとしての睡眠とプチ筋トレのご紹介」
講師:宇都宮ブリッツェン 堀 選手
- 質疑応答 16:20～16:30



講 師：堀 孝明 選手



〈プロフィール〉
栃木県宇都宮市出身。
1992年生まれ。
宇都宮ブリッツェン所属。



栃木県宇都宮市を拠点とする地域密着型プロ自転車ロードレースチーム「宇都宮ブリッツェン」

《参加申込書》

下記申込書に必要事項をご記入の上、FAXにてお申込みください。

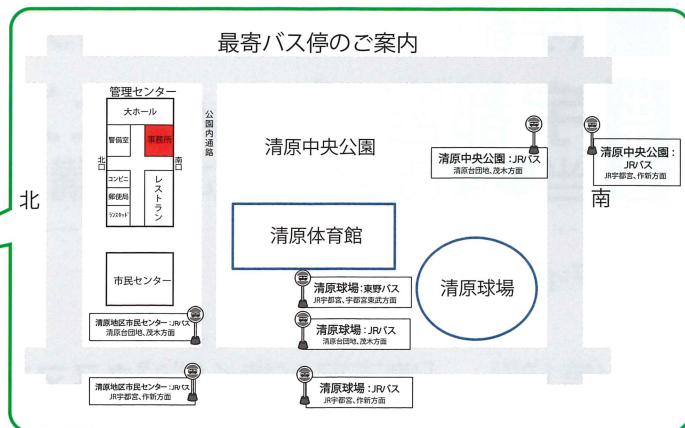
※郵送、メール、お電話でもお申込みいただけます。

事業所名	お申込み代表者名	所属	連絡先
ふりがな	ふりがな		
参加人数	備考		
名			

申込み先:公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団健診センター 担当/中村

FAX 028-625-2215 〒321-0974 栃木県宇都宮市竹林町968番地
TEL 028-625-2213 E-mail:hokenshido@umth.or.jp

《会場のご案内》※駐車スペースに限りがございます。できる限り乗り合いでのご来場をお願いいたします。



【車の場合】北関東自動車道「真岡I.C.出口」を出て、
国道408号バイパス(鬼怒テクノ通り)を北進
【バスの場合】JR宇都宮駅からバスで約30分

《健康診断のご案内》

当健診センターでは、働く人達の健康をサポートするために各種健康診断を行っております。(健診コース、保険者からの補助には年齢制限があります。)

下記の健康診断以外にも受診できるコースがございます。また、さまざまなオプション検査(動脈硬化、骨密度、腫瘍マーカーなど)や各種がん検診(子宮がん、乳がんなど)を行っております。料金・内容等の詳細につきましては、お電話にてお問い合わせください。

健診種別	健診内容	料金(消費税込み)
一般健康診断	労働安全衛生法に基づく定期健康診断や雇入時の健康診断を集団方式で実施しています。	7,590円
	医師の判断により心電図、採血を省略した検査も受診可能です。	3,190円
生活習慣病予防健診	全国健康保険協会の指定健診実施機関です。受診を希望する35歳以上の被保険者は、事業主様を通して健診を申込みことにより、補助を受けて健康診断が受診できます。	7,160円
日帰り人間ドック	半日でプログラムされた人間ドックです。ご加入の健康保険組合から補助を利用し受診することもできます。	33,000円

★ 特定健康診査 ★ 各種特殊健康診断 ★ 行政指導による健康診断 ★ ストレスチェック
◆ 胸部検診車, 胃部検診車, マンモグラフィ検診車, 婦人科検診車等を配備し巡回健康診断を行っております。

公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団健診センター

〒321-0974 栃木県宇都宮市竹林町968番地 TEL 028-625-2213 FAX 028-625-2215

