

Kubotaグループ 健康セミナー

60's これからも健康に！

クボタ健康保険組合では、組合員の皆様が健康に、そして健康意識を高くお過ごしいただきますようお手伝いさせていただいております。

ご存じの通り、日本では高齢化が進んでおり、平均寿命が延びています。皆様には、健康寿命（介護などに頼ることなく、心身ともに健康で暮らすことができる期間）を延ばし、いつまでも健康で若々しく過ごしてください。

今年度は60歳代の皆様へ、これからも健康にお過ごしいただくためのヒント集として、健康セミナーDVDを作成し、お配りします。ご自宅のテレビ（DVD再生機器）での視聴をお願い申し上げます。ご自宅のパソコンで視聴される方は、下記「パソコンでのDVD再生ができない場合」をご参照ください。

また、クボタ健康保険組合のホームページへも掲載し、Webで視聴も可能です。

<https://vimeo.com/showcase/kubotakenpo>

健康を考える機会として是非、健康セミナーを視聴くださいますようお願いいたします。

「パソコンでのDVD再生ができない場合」
Windows8以降のパソコンには、DVD再生ソフトが搭載されていません。
インターネットにて「VLC media player」を
無料でダウンロードをしてください。
<https://www.videolan.org/vlc/index.ja.html>



内 容

- 60歳代の健康を維持する方法 自己管理法・上手な医療の使い方
- フィットネス実践 （合計 約45分）

アンケート回答のお願い
クボタ健康保険組合のホームページから、
<https://forms.gle/9ThL2a8c6khkg38m8>
または、右記QRコードから、
アンケートの回答をお願いします。

