

30代、40代のみなさんへ

知って得する生活設計セミナー 開催のお知らせ

土曜日
開催!

退職するのはまだまだ先。でも退職後の生活は不安。お金はいくら必要？
年金は？住宅ローンは？余暇の過ごし方は？など考えるチャンスです。

備えあれば憂い無し。「知って得する生活設計セミナー」と題して若年層（30代、40代）向けセミナーを開催します。

当セミナーでは、基調講演として人生の大先輩である広島東洋カープOBの安仁屋宗八さんを招いて野球人生について語っていただきます。また、証券会社による生活設計講演では、実際にタブレットに入力して、生涯の生活プランについて考えていただき、趣味の実演は、余暇にできるハーブソルト作りを体験していただきます。

ぜひ、ご参加ください。

待ってまーす!



開催日 2018年11月17日(土)

場所 ワークピア広島（広島市南区金屋町 1-17）

参加資格 組合員とその配偶者
※30代、40代向けとしておりますが、それ以外の年代の方でもかまいません。

募集人数 100人を上限とします。（応募者多数の場合、抽選となります。）

申込方法 10月22日（月）までに所属所の共済事務担当課にお申込みください。

日程

時間	講演内容
10:00～	開 講
10:05～	講 演（トークショー形式） 【野球人生】 元広島東洋カープ 安仁屋 宗八さん（進行：RCC 長谷川努アナウンサー）
11:10～	講 演 【公務員だからこそできる！積立で資産形成（第1部）】 野村證券株式会社
12:10～	昼 食
13:10～	講 演 【公務員だからこそできる！積立で資産形成（第2部）】 野村證券株式会社
14:40～	休 憩
14:50～	趣味実演 【ハーブソルト作り】 JAMHA 認定ハーバルセラピスト 中岡 恵美さん
15:50	閉 講

40歳～74歳の
被扶養者の方へ

毎年受けて健康管理！ 特定健診を受けましょう



特定健診 とは？

日本における三大死因「ガン・脳卒中・心臓病」の死亡原因の約6割は生活習慣病が進行した結果です。その生活習慣病の半分はメタボリックシンドローム関連疾患なのです。特定健診は、あなたが現在、メタボリックシンドロームや生活習慣病に近づいていないかをチェックできる、またとない機会なのです。

40歳～74歳すべての人が対象者です

特定健診は、体型や性別に関係なく、40歳～74歳の全員を対象とした健診です。

これまでの健診に、メタボリックシンドロームを早期に発見するための項目が設定されています。

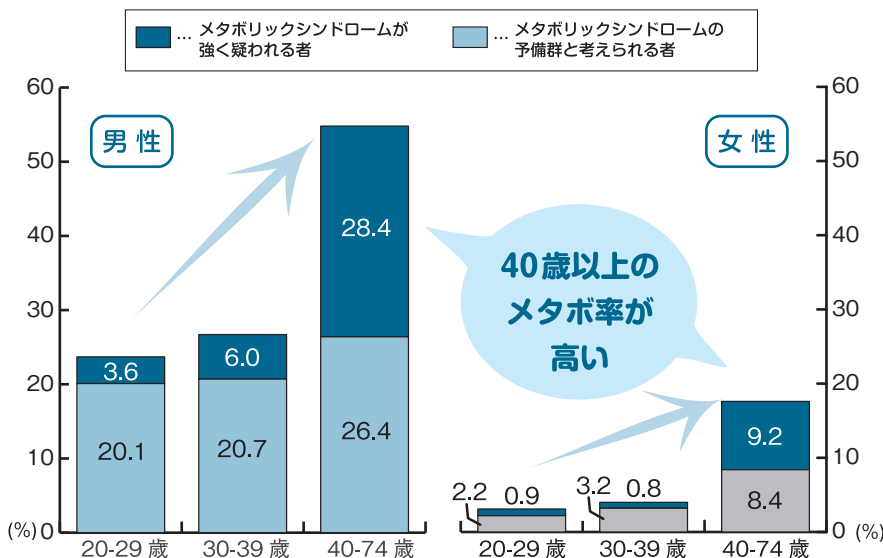
「元気だし、やせているからメタボは関係ない」と思っていますか？気付かないあいだにメタボ予備群になっているかも。メタボリックシンドロームは自覚症状のないまま、血流が悪くなったり、血管がもろくなったりして動脈硬化を進行させます。その状態を放置すれば、命に関わる病気が待っています。

忙しくて受けに行く時間がないんだよなあ～

病気を発症すれば、もっと多くの時間と費用がかかるんですよ



メタボリックシンドロームの状況



40歳～74歳でメタボリックシンドロームの疑いがある、もしくは予備群である人は他の世代よりも多く、このままでは生活習慣病につながる危険性が高い世代といえます。

特定健診の最大の目的は、メタボリックシンドロームと自覚症状のない病気を未然に防ぐこと。年に一度、自分の健康状態をチェックして、健康な毎日を過ごしましょう。

※組合員の方は、短期人間ドックまたは共済一般健診を受診していただくことにより、特定健診を受診したことになりますが、被扶養者の方（短期人間ドック、生活習慣病予防健診を受診する方は除きます。）には、必ず受けていただくようご案内ください。