

金沢市国民健康保険の加入者が対象です

受講者  
募集

# 食と運動に関する オンライン健康セミナー

生活習慣病(糖尿病等)の予防および改善に  
必要な知識を学んでみませんか?

期間限定配信

各回とも3週間前から  
金沢市電子申請サービスでお申込みいただけます。

動画を見ながら  
一緒に運動しましょう!

第1回 2023年 10月25日(水) 0:00 ▶ 11月10日(金) 23:59

第2回 2023年 12月 5日(火) 0:00 ▶ 12月20日(水) 23:59

第3回 2024年 1月25日(木) 0:00 ▶ 2月10日(土) 23:59



直近の「健康診断結果」を見ながら参加しよう!

参加費  
無料

各回300名  
限定

オンデマンド配信なので、お好きな時に繰り返し見られます。  
生活習慣改善のヒントをお伝えします。一緒に見直してみませんか?

- ▶ お申込みの方に専用URLをご案内致します。
- ▶ リアルタイムアンケートで自分の“いま”を見つめてみましょう!

お問い合わせ・お申し込み先

詳しくは金沢市公式ホームページをご覧ください。

<https://www4.city.kanazawa.lg.jp/soshikikarasagasu/iryohokenka/gyomuannai/1/2/hokenjigyou/24836.html>

金沢市福祉健康局 医療保険課 TEL:076-220-2255 FAX:076-232-5644

詳細はこちら



主催：金沢市福祉健康局 医療保険課  
実施：コナミスポーツ株式会社