

八王子東北地区（H地区）会員交流会のご案内

- ◆八王子商工会議所では、地域密着型のきめ細かい情報・サービスの提供、会員相互の交流の促進など、地域に根差した商工会議所活動を実現するため、「地区割り体制」(A～H地区)を構築しています。
- ◆八王子東北地区は、宇津木町、丸山町、久保山町、高倉町、小宮町、石川町、大谷町、大和田町、富士見町が対象地区となります。
- ◆八王子東北地区では、「健康・医療」に関する活動を通して、会員皆様の知識向上と交流を推進しております。

このたび、八王子東北地区では、地元で活躍する企業経営者や話題の方などを講師にお招きし、会員交流会を開催することになりました。

今回は、東海大学八王子病院の高橋先生を講師に、健康に関する講演会と交流会を開催いたします。講演会終了後の交流会では、ぜひ多くの方との交流を図っていただき、新しいネットワークの構築につなげていただければと考えております。皆様のご参加をお待ちしております。

 **テーマ 『健康への第一歩は、自分のカラダを知ること』**

生活習慣病の予防や改善には、「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」という標語があります。「運動」には「プラス（追加する、始める）」のイメージ、「食事」には「マイナス（控える、やめる）」のイメージがありますが、食事でもプラスするものがあります。そのひとつの例が特定保健用食品や機能性表示食品といった保健機能食品を有効活用することです。

食品には「一般食品」と機能性の表示が認められている「保健機能食品」があります。いわゆる健康食品は一般食品であり、機能性の表示が認められていません。また、「食後の血中中性脂肪が上昇しにくい」とか「食後の血糖の上昇を緩やかにする」という機能の表示が認められている食品も、自分に必要かどうかを確認してからでないと意味がありませんし、必要な食品を摂取している場合でもその効果を調べなければ継続する理由がありません。

今回は、保健機能食品の効果的な使い方と自分に合った商品の選び方についてわかりやすく解説します。なお、講演終了後には生活習慣病のチェックが自宅出来る自己採血キットの無料体験会も実施します。

 **講師** 東海大学八王子病院 たかはし えいこう 健康管理センター長 **高橋英孝 先生**
(健康管理学教授、医学博士、日本人間ドック学会理事) **日時** 平成28年3月4日(金)
講演 18:30～20:00
交流会 20:00～21:00
(交流会参加費3,000円)

当日は名刺をご持参ください!

 **場所** 八王子ホテルニューグランド
(八王子市大和田町6-1-6) **定員** 30名 **申込先** 八王子商工会議所 八王子東北地区（H地区）
担当：下里・仕館

TEL 042-623-6311

FAX 042-626-8138

E-mail shimosato@hachioji.or.jp

八王子東北地区（H地区）会員交流会 参加申込書

事業所名			
所在地		TEL	
E-mail			
参加者名		交流会	<input type="checkbox"/> 参加 <input type="checkbox"/> 不参加