

令和 8 年 7 月 吉日

健康管理委員 殿

東京都電機健康保険組合
(公 印 省 略)

「39 歳以下の生活習慣病予防健康教室」 オンデマンド配信のお知らせ

貴社、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素より、当組合の事業運営に対しまして格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、当組合では、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の見直しや改善によってリスク軽減が期待できる 40 歳以上の方を対象に「特定保健指導」を実施しております。40 歳を過ぎるとメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当率が高まることがわかっています。糖尿病・脂質異常症・高血圧のリスクが高まり、生活習慣病が本格化すると考えられています。

この度、リスクが高まる前の 35～39 歳の方を対象に、令和 8 年度「39 歳以下の生活習慣病予防健康教室」をオンデマンド配信いたします。（公開期間は以下のとおり）

ご自身の身体の状態等を知り、生活習慣病対策の必要性に気付く良い機会となりますのでぜひ積極的にご視聴ください。

つきましてお忙しい中大変恐縮ではございますが、“「39 歳以下の生活習慣病予防健康教室」35～39 歳被保険者一覧兼申込書”をご確認のうえ、対象の方へのご周知や視聴勧奨をいただき、申込書のご返送をお願い申し上げます。

なお、本ご案内については、当組合ホームページにも掲載をいたします。

記

- | | |
|--------|---|
| 【公開期間】 | 令和 8 年 9 月 1 日（火）～ 令和 8 年 9 月 30 日（水） |
| 【視聴資格】 | 当組合被保険者（申込必須） |
| 【視聴費用】 | 無料 |
| 【動画内容】 | 講義（約 60 分）
1. 生活習慣病とは
2. 生活習慣病予防となる生活習慣
3. 生活習慣病予防となる健康管理
4. 生活習慣病予防の継続へ向けて |

【申込方法】

同封の“「39歳以下の生活習慣病予防健康教室」35～39歳被保険者一覧兼申込書“に必要な事項をご記入いただき、メール・郵送・FAXのいずれかにてお申込みください。

e-mail： health_seminar@tokyo-denki-kenpo.org

F A X： 03(3837)1270

郵送： 〒113-8566 東京都文京区湯島 3-15-4
東京都電機健康保険組合 健康推進課宛

申込受付期限： 令和8年8月3日（月）迄

- ◇ 35～39歳被保険者様以外の方でもご視聴いただけます。ご希望の際には申込書の空欄もしくは白紙の申込書に視聴希望者様の被保険者番号及び氏名の記入をお願いいたします。（当該年齢該当者様向けの教室であることをご理解の上でご視聴ください。）
- ◇ メールでのお申し込みの際は、記入済みの申込書をPDFファイルに変換いただき、パスワードを設定したzipファイルに圧縮の上、添付・送信をお願いいたします。（別メールにて解凍パスワードのご連絡もお願いいたします。）
- ◇ 申込先に記載のメールアドレスはお申し込み専用アドレスのため、ご質問、ご相談はお電話にてお願いいたします。なお、メールでのお問い合わせ等についてはご返信いたしかねますので、あらかじめご了承ください。
- ◇ メールもしくはFAXにてお申し込みの際には、送信不良や誤送信等が危惧されます。為、送信後に当組合に受信確認のご連絡をされることをお勧めします。
- ◇ 本動画は視聴にあたりパスワードを設定しております。動画URL及び視聴用パスワードのご案内は、セコム電子配信システムにて動画公開日前までに配信いたします。
- ◇ 視聴者様には視聴後のアンケート提出にご協力をお願いしております。アンケートにつきましても動画URL・視聴用パスワードのご案内時に併せてご案内いたします。

【お問い合わせ】 東京都電機健康保険組合 健康推進課 TEL：03(3834)7217

「39 歳以下の生活習慣病予防 健康教室」
35～39 歳被保険者一覧(※) 兼 申込書

事業所記号()

参加の可否に✓いただき、事業所名称・担当者名・連絡先欄にご記入をお願いいたします。

被保険者 番 号	名 前	参 加 可 否
		☐ 参加 ☐ 不参加
		☐ 参加 ☐ 不参加
		☐ 参加 ☐ 不参加
		☐ 参加 ☐ 不参加
		☐ 参加 ☐ 不参加
		☐ 参加 ☐ 不参加
		☐ 参加 ☐ 不参加
		☐ 参加 ☐ 不参加
		☐ 参加 ☐ 不参加
		☐ 参加 ☐ 不参加
		☐ 参加 ☐ 不参加
		☐ 参加 ☐ 不参加
		☐ 参加 ☐ 不参加
		☐ 参加 ☐ 不参加
		☐ 参加 ☐ 不参加
		☐ 参加 ☐ 不参加

事業所名称	
担当者名	
連絡先 (T E L)	()

※ 視聴方法のご案内は当組合配信システムにて送付いたします。

申込はメール・F A X・郵送にて、**令和 8 年 8 月 3 日迄**にお願いいたします。

e-mail : health_seminar@tokyo-denki-kenpo.org

F A X : 03(3837)1270

郵 送 : 〒113-8566 東京都文京区湯島 3-15-4

東京都電機健康保険組合 健康推進課宛