



(公) 玉野法人会

【こんな方にオススメです】

- ✓ 最高血圧が140を超えている
- ✓ ここ1年で体重2Kg以上増加した
- ✓ 健康診断は問題ないのに、最近疲れやすい



あなたの健康寿命・体内年齢は何歳？

## 最先端プログラムでカラダチェック

### Dr.セルフチェック体験会開催!!

2023年2月26日(日) 9:00～ 先着20名限定

会場：玉野市総合体育館（レクレーション）ミーティングホール

「自分の健康の為」「子どもや孫の未来の為」

最先端の健康経営・病気予防実践で玉野市に明るい未来を！！



#### 医療イノベーション

健診で病気発見は出来ても  
病気予防は出来ないから

健康診断に病気予防をプラスすることで、病気発生リスクを低下させることが出来ます。



#### 最先端プログラム

体内年齢・3年後を判定  
問題点に対し改善アドバイス  
体組成計、血流計測定+問診で体内判定。問題点に対してあなたにあった改善方法をアドバイスします。



#### 参加者94%が変化

病気予防は大変そう・難しそう  
自分に出来るか不安  
Dr.セルフチェック参加者94%の意識、行動が変化。誰でも無理なく簡単に病気予防に取り組みます。

## 皆様に選ばれています！

Dr.セルフチェックは医学博士金城実先生の30年以上の治療医学+予防医療研究の末に完成した日本初の予防医療実践プログラムです。  
企業の健康経営実践・社員の健康維持、病気予防に・地域の健康寿命延伸と多方面で選ばれています。

主催：(公) 玉野法人会・(公) 玉野法人会青年部

共催：玉野商工会議所・玉野商工会議所青年部・玉野スポーツネットワークJV

お問い合わせ先：(公) 玉野法人会 TEL 0863-33-5010

# こんな方にオススメです

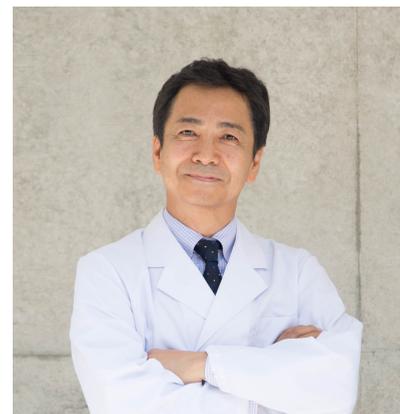
- ✓ 最高血圧が140を超えている。
- ✓ ここ1年で体重が2 Kg以上増加した。
- ✓ 健康診断は問題ないのに、最近疲れやすい。
- ✓ いつもでも家族や孫との時間を大切にしたい。
- ✓ 自分の大切な家族や友人、社員にはこれからも元気でいてほしい。

## Dr.セルフチェック体験者の声

「健康で長生きをする」は、多くの人が思い描く自分の将来像です。それは少し意識するだけで十分可能と考えます。そのきっかけを与えてくれるセルフチェックは気軽に始めることができるシステムです。次回までにさらに健康度を上げるよう意識したいと思います。【60代 男性】

自分的には健康に気を付けていたつもりだが実年齢より3歳高かった。金城先生の話はとても分かりやすく、出来ることを継続していくことこそが大事だということを感じました。次回体験会の際の成果が楽しみです。【40代 男性】

健康診断を受けるより手軽で簡単に診断できるんだなあと思いました。予防医療の講義は大変良かったです。腕振り体操とバンザイ体操は今でも毎日行っております。箸置きもたまにやっております。2回目も楽しみにしております。【50代 男性】



Dr.セルフチェック開発者  
医学博士 金城実先生

### 【Dr.セルフチェック体験会日程】 2月26日（日） 9:00～13:00

- ①Dr.セルフチェック体験会：体内年齢、3年後のカラダをチェック
- ②自宅で出来る簡単運動指導：病気予防の為の自宅で1分で出来る簡単な運動指導
- ③Dr.セルフチェック結果配布：Dr.セルフチェック結果配布
- ④結果説明と取り組みアドバイス：Dr.セルフチェック判定結果説明（問題点把握と改善アドバイス）
- ⑤個別相談会：Dr.セルフチェック活用についてのご相談

【募集人数】 先着20名限定

【参加料金】 5,500円／人（税込）※参加料金は体験会当日にお持ち下さい（1回目からご参加の方は不要です）

Dr.セルフチェック体験会・結果配布・結果説明・アドバイス指導・運動指導

【申込フォーム/スマホ・パソコン・FAX：(公社)玉野法人会事務局0863-31-5558】 ※2名以上ご参加の場合はチラシをコピーしてご利用ください

1. スマートフォン簡単申込  スマホのカメラで QRコードを読み込んで下さい	氏名	姓	名
	フリガナ	セイ	メイ
	性別	<input type="checkbox"/> 男性	<input type="checkbox"/> 女性
	生年月日	西暦	年 月 日
	電話番号【携帯電話】	—	—
2. パソコンより簡単申込 体験会申込URL ↓ <a href="https://forms.gle/E81e5YKr1K4TYbTh7">https://forms.gle/E81e5YKr1K4TYbTh7</a> 上記URLをクリックの上、 Googleフォームよりお申し込みください	☒アドレス 【PCメールアドレス限定】	@ 申込確認後、1週間以内に上記メールアドレス宛に当日のご案内詳細をお送りさせていただきます	
	1. 個人情報の利用目的について お預かりした個人情報は、Dr.セルフチェック体験会の運営及びDr.セルフチェックのサービス提供のために使用します。 2. 個人情報の第三者提供について Dr.セルフチェックは運営会社である株式会社MDジャパンが実施するため、お預かりした個人情報（氏名・生年月日・性別・メールアドレスなど）は株式会社MDジャパンに提供します。 3. 個人情報の開示等について 個人情報の開示、変更、削除の求めがあった場合には、登録のご本人であることを確認させていただいたうえで、すみやかに対応します。		

FAXでお申し込みの場合は必要事項をすべて記入の上、(公社)玉野法人会事務局【0863-31-5558】までFAXをお願い致します。

お問い合わせ先：(公社)玉野法人会 TEL 0863-33-5010