

オンライン健康セミナー

「朝食はやっぱり大事！」

～朝食を食べるメリットとは？

生活習慣病予防&改善にも繋がる具体策について～

日時

2026年 8月28日

金

15:00～16:30 (入室開始時間14:50～)

* セミナー約55分、質疑応答約5分

* セミナー終了後、MHI保険サービスより保険の説明がございます。

定員

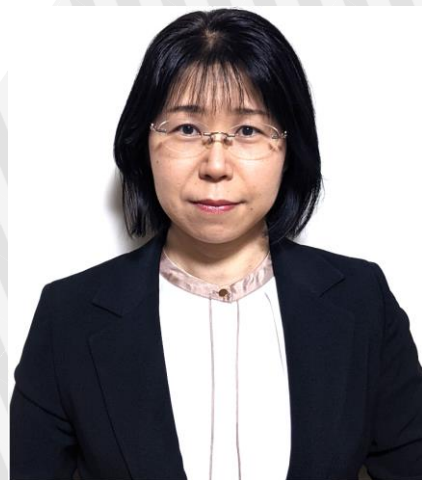
500名

* 定員になり次第入室終了

* 後日アーカイブ配信あり

内容

健康課題の一つである「朝食欠食」を切り口とし、その良し悪しを見直し、現状把握と健康課題への意識付けを行います。
健康への影響（弊害）、生活習慣病の予防、健康状態の改善に繋がるよう、取り入れやすく具体的に紹介いたします。



講師 **五野井 浩子氏**

東京海上日動メディカルサービス株式会社
ヘルスケア本部 メディカルコール事業部
サービス課 管理栄養士

健康相談を受けているコールセンターにて、管理栄養士としてさまざまな栄養相談をお受けしています。電話相談で寄せられるお悩みや実例をもとに、食習慣をテーマにしたセミナー講師も務めています。

Zoomにて
ライブ配信



問い合わせ先

三菱重工健康保険組合

03-6551-2697 班目

hokenjigyo-info@mhi.com