

糖尿病予防講座・ライフプラン 講習会を開催しました!



糖尿病の起こる仕組みや血糖値を下げる筋力トレーニングを紹介する「糖尿病予防講座」、人生設計の参考となる「ライフプラン講習会」を開催し、多数の組合員および被扶養者の方にご参加いただき、参加された皆さんからたくさんの感想が寄せられたので、その一部を掲載いたします。

糖尿病予防講座 (参加者 79名)

- | | |
|-------|--|
| 女性20代 | 運動前後の血糖値の変化を実感することができ、糖尿病予防のために運動が大切であることが良くわかった。 |
| 男性40代 | 食事の質と適度な運動で血糖値がコントロールできることがよく分かった。今後血糖値の急上昇に気を付けて生活していきたい。今日、得た知識を職場で共有して全体で健康管理をしていきたい。 |
| 女性40代 | 血糖値の変化の仕組みがよくわかって良かったです。何よりも運動の効果がこれほどとは。実際に血糖値を測ってモチベーションが上がります。今後続けていきたいと思いました。 |
| 女性40代 | 座学だけでなく、実際に体を動かす講座もあったので楽しい時間でした。実際に血糖値を測ったのも初めてで、運動の効果をすぐ見られておもしろかったです。 |
| 男性50代 | バランスのよい食事と効果的な運動をすることで予防につながる事が理解できた。家族にも伝えて生活習慣を変えていきたい。血糖値の変化におどろきました。 |
| 男性50代 | やせ型ですが食後高血糖と分かりました。食事の摂り方に気を付け食後の運動を習慣にします。 |

ライフプラン講習会 (参加者 30歳・40歳代:57名、50歳代:59名)

- | | |
|-------|---|
| 男性30代 | 20代で受けてもよい内容だと思いました。 |
| 女性40代 | 大変参考になりました。あいまいな知識がクリアになって期待していた内容そのものでした。 |
| 男性40代 | この講習で初めてライフプランシミュレーションの存在を知りました。現在の生活設計に漠然とした不安がありましたが、見える化することができて大変参考になりました。 |
| 男性40代 | ライフプラン、マネープランの重要性と、iDeCo、NISAなどの制度について分かりやすく学ぶことができました。 |
| 女性40代 | 夫婦で参加させていただきました。60歳までとそれ以降の過ごし方について、今まで以上に真剣に考えていこうと思える講座でした。 |
| 女性50代 | これからのライフプランに不安があり申し込みましたが、とても分かりやすくご説明いただき、また司会の楽麻呂さんの楽しい講話でなごみました。資産運用についても興味があり、実りある人生をすすすために現役から見直していこうと思いました。 |

ライフプランステーションのご案内



ライフプランステーションは、ライフプランの作成を支援する専用サイトです。

ライフイベントに関する情報やシミュレーション、お金の考え方や運用に関する情報などこれからの有意義な人生設計に役立つヒントが満載です。

当組合ホームページのバナーからもアクセスできます。

https://lps.nomura.co.jp/lp_station/auth/

※ライフプランステーションは野村証券株式会社のコンテンツになります。

ログインID **ibakyo**

パスワード **iba-kyo**

