健康保険組合連合会大阪連合会より、健康セミナー（オンデマンド配信）講演動画の提供がありましたのでご案内します。

オンデマンド配信となっていますので、空いた時間などにご覧いただき皆さまの健康管理等にお役立てください。

視聴につきましては、『ＴＯＰページ　＞　加入者専用ページバナー』より資格確認書または資格情報のお知らせに記載されている「06」から始まる 8 桁の番号を入力してください。

１．テ　ー　マ　　時間栄養学で考える健康の秘訣
①　早食いはなぜよくない？（約 18 分）
②　朝ごはんは何を食べる？（約 24 分）
③　夜遅い食事とアルコール（約 23 分）

２．講　　師　　愛国学園短期大学准教授
日本時間栄養学会　理事
管理栄養士／博士（理学）
古谷（ふるたに）　彰子（あきこ）　氏

３．配 信 期 間　　令和 9 年 1 月 8 日（金）13 時まで