

# Condition Up! Motivation Up! Performance Up!

## “海外赴任者予定者（帯同者）のための健康管理講座”

MD.ネットでは海外赴任予定者・帯同ご家族の方々を対象に海外生活での健康マネジメントについてのセミナーを開催いたします。お一人様でもご参加希望される方がいらっしゃいましたら開催いたしますのでぜひお気軽にご参加ください。また、小さなお子様がお休みするスペースもありますので、一緒にいらして下さってOKです。私自身も今までの海外との行き来を通じて感じていることを、皆さんと共有できたらと思っております。

健康管理は楽しくないと続きませんので、気楽な感じでご参加いただけるよう、ご案内いただけると嬉しく思います。

### <セミナーの概要>

1. 自分の赴任先の病院確認、救急車はどうやって呼ぶの？日本人のドクターはいる？何科があるの？
2. 自分の海外旅行傷害保険の使い方、契約内容の確認の仕方（何がいくらまでどのように使えるのか）
3. 自分の体質と赴任先で考える、持参すべきお薬、健康管理グッズ、食料品等
4. 自分の体質チェック 体重と血圧は毎日できる健康診断（定期健康診断の活用法等）
5. 海外生活と健康管理 心も体も日本にいた時以上に元気に
6. 予防接種等、その他質問事項



開催 3月13日（金曜日）14:30～17:00

MD. ネット オフィス （東京都港区赤坂5-2-20赤坂パークビル2F）

参加費用 （税込）2,160円（資料印刷代、グッズ等含まず） 定員になり次第締め切らせていただきます。

講師 渡辺ユキノ

【参加申込用紙】 切らずにFAXを送信してください <受付担当：中屋>

TEL 03-5563-5151 FAX 03-5563-5152 メールアドレス [y.nakaya@md-net.co.jp](mailto:y.nakaya@md-net.co.jp)

御社名 \_\_\_\_\_ 参加予定者人数 \_\_\_\_\_ 名

電話番号 \_\_\_\_\_ 御担当者メール \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

お名前

（代表者様のみの記入でも可）

お申し込み受付後、参加者についての情報についておうかがいす  
るためにMD. ネットから御連絡さしあげます。