

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。

少人数制で、お一人様のご参加希望でも開催いたしますのでお気軽にご参加ください。

MD.ネットとして、今までの海外との行き来を通じて感じてきたこと、赴任者のケアで実績してきたことを、皆さんと共有させていただきたいと思い企画しております。

なんといっても、海外健康管理はDon't(してはダメ)やMust(こうでなければならない)が多いと続きません。日々の習慣として無理なく、一生続けられるようなことが大事ではないかと考えています。

本セミナーでは、**楽しく、すぐに実践したくなるような内容**を目指しています。

<セミナーの概要>

1. 自分の赴任先の病院の確認の仕方、かかり方、緊急の場合の対応方法。
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
3. 赴任先や体質に応じてどんなお薬を用意したらいいか。
4. 海外で役立つ健康管理グッズ、食料品、サプリメント等
5. 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）
6. 予防接種等
7. 心身ともに健康を維持するためのとっておきノウハウ



開催 4月24日（金曜日）14:30～17:00頃

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）契約駐車場有

参加費用 （税込）2,160円（資料印刷代、お土産、健康グッズ等、毎回異なります）

定員 最大8名まで（企業の担当者様、保健スタッフ様のご参加も可能です。お子様とご一緒でも可能です。）

講師 渡辺ユキノ 中屋友里

【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

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せていただきます。