

新年お年玉  
プレゼント!

定期購入サービスご利用の方に感謝をこめて

# 1月分の定期購入お届け時に 書籍「健康経営」1冊プレゼント!

まだ定期購入サービスをされていない方も、ぜひこの機会にお申し込みください。



¥1,620(税込)

書籍の詳細につきましては、裏面をご覧ください。

☆ご希望のお客様は、

**平成30年12月25日(火)**

までにお申込ください。

### 【プロフィール】



金城実 医学博士

1955年東京生まれ。  
岡山大学医学部卒業後、麻酔科に入局。  
ニューヨークのアルバート・アインシュタイン医科大学に留学し、医学博士号取得。  
岡山大学病院麻酔科病棟医局長として最先端のテクノロジーを駆使した治療に携わった後、予防医療の普及に取り組むため独立。予防医学プログラム「Dr.セルフチェック」を開発し、企業や病院、フィットネスクラブなどを中心に展開。  
一般社団法人日本予防医療協会 代表理事。  
現在、日本免疫研究会と業務提携を行い、実践健康経営指導士の育成をサポート。

## ① カラダ改善計画 & 記録シート

目標設定	得意、得意、得意	得意	得意
1ヶ月後(月 日)	得意	得意	得意
2ヶ月後(月 日)	得意	得意	得意
3ヶ月後(月 日)	得意	得意	得意

項目	単位	1目標月の計画					2目標月の計画				
		日	月	水	木	金	日	月	水	木	金
体重 (kg)											
歩数 (歩)											
消費カロリー (kcal)											
睡眠時間 (時間)											
水分摂取量 (L)											
運動時間 (時間)											
ストレスレベル (1-5)											
気分 (1-5)											
食事 (1-5)											
睡眠 (1-5)											
運動 (1-5)											
水分 (1-5)											
その他											

裏面に3,4週目があり、1シートで1か月分です。

自分でセルフケアのメニューを設定し、記録することによって、効果が「見える化」でき、成果を味わいやすく、モチベーションが上がります!

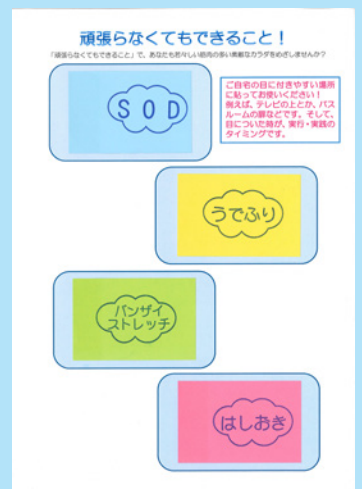
※ 詳細は書籍「健康経営」のP178をご参照ください。

書籍「健康経営」  
と一緒に  
シート2点も  
プレゼント!

## ② がんばらなくてもできること!

ご自宅の目に付きやすい場所に貼ってお使いください。

4種類のポストイットで、「頑張らなくてもできること」の達成を目指します!



あなたも若々しい、筋肉の多い素敵なカラダを目指してみませんか。

ぜひ、お試しください!



株式会社 エーオーエーアオバ

〒112-0015 東京都文京区目白台3-4-11 GFビル2F  
TEL 03-5976-1411 (代) FAX 03-5976-1414

お申し込み・お問合せは裏面をご参照ください

# 書籍「健康経営」プレゼントお申込書

社員も会社も元気になる経営手法・健康経営の実践ガイド！！

- 第1章 これでもいいのか健康経営
- 第2章 日本の未来から見た健康経営の意味
- 第3章 健康経営を成功させるには「予防医療」が不可欠
- 第4章 健康経営プロジェクトに向けて準備！
- 第5章 労働環境を改善して社員を元気にしよう
- 第6章 健康経営プロジェクト セルフケア実践編
- 第7章 健康経営実現はセルフケアの習慣化にかかっている

お申込み・お問合せは、TEL, FAXまたはメールにてご連絡ください。

株式会社 エーオーエーアオバ

**FAX : 0120-141-407**

FAXでのお申込は、下記にご記入の上、お送りください。

会員番号	
ふりがな お名前	
電話番号	

● お電話：0120-142-039

● メール：info@aooaova.jp

※ メールの場合は上記お申込事項と、“書籍「健康経営」プレゼント申し込み”とご記入ください。

※ プレゼント予定数がなくなり次第、終了となります。ご希望の方は、お早めにお申し込みください。

※ プレゼント「健康経営」のお届け先は、定期購入のお届け先と同一になります。

※ 定期購入サービス1件につき、1冊プレゼントいたします。

※ 平成31年1月に定期購入サービスをしていただいている方を対象とさせていただきます。

※ 「PQP毎月お届けサービス」は対象外とさせていただきます。

※ 定期購入サービスにつきましては、別紙「定期購入サービスお申込書」をご参照ください。