

小樽市は株式会社ニッポン・住友生命保険相互会社と連携し
市民の皆様の健康寿命延伸に取り組んでいます。

ニッポンウェルネスセミナー

バイタリティ

&

Vitality小樽ウォーク登録会

15歳以上の
小樽市にお住まいまたは
ご勤務・通学されている方

先着**100名**
参加費**無料**

令和8年9月5日(土) 13時～15時55分

会場 小樽市保健所 講堂 ウイングバイ小樽1番街4F

ニッポンウェルネスセミナー

(継続できる！食と運動の健康習慣)

第1部 「北海道産『金のアマニ』で健康サポート！」

第2部 「10歳若返る！『インターバル速歩』」
～その背景と効果のエビデンス～

※株式会社ニッポンは
住友生命「Vitality」の
特典(リワード)提供企
業ではありません。
※商品はイメージです

参加者プレゼント



NHK
あさイチでも
注目！



信州大学大学院医学系研究科 特任教授 **能勢 博先生**
セミナー 終了後、「インターバル速歩」を実践(希望者)



Vitality小樽ウォークアプリ登録会

8月31日(月)より「Vitality小樽ウォーク」申込みが開始されます
(9月7日(月)より実施開始)
希望される方に申込みと使用アプリ登録の操作をサポートします

26-108

令和8年

【申込み方法】

8月1日10時

参加には下記小樽市HPからの
事前申込が必要です

申込み受付開始 <https://www.city.otaru.lg.jp/docs/2023092200064/>

二次元コード
からも
申込可能！



共催：小樽市・株式会社ニッポン・住友生命保険相互会社
担当：小樽市保健所健康増進課(☎0134-22-3110)

「ニッポンウェルネスセミナー」概要

スケジュール

13:00	開会	小樽市長 迫 俊哉 挨拶 株式会社ニッポン ヘルスケア事業部長 久保田 雅人 挨拶
13:10	講演第1部	北海道産「金のアマニ」で健康サポート！ 株式会社ニッポン ヘルスケア事業部 企業チームマネジャー 有川由紀子
13:40	講演第2部	「10歳若返る！『インターバル速歩』 ～その背景と効果のエビデンス～」 信州大学大学院 医学系研究科 特任教授 能勢 博 先生
14:40		Vitality小樽ウォーク紹介 住友生命保険相互会社 札幌支社 道央営業部長 浜口 哲也
14:45		休憩＋アンケート記入
14:55		Vitality小樽ウォーク登録会および 「インターバル速歩」実践開始！ 2つのグループに分かれて開始 1組目：①登録会→②「インターバル速歩」実践 2組目：①「インターバル速歩」実践→②登録会
15:55		終了

参加記念品（アンケートと交換）

ニッポンアマニ関連商品＋住友生命ノベルティグッズ

住友生命保険相互会社

札幌支社 道央営業部

 小樽市花園2丁目5-6 4F ☎ 0134-32-8231（担当：浜口）