

あいち健康プラザ

一日健康づくり教室 2020 参加者募集！！

皆様が健康管理を考える機会として、今年度も「あいち健康プラザ」を利用した「一日健康づくり教室」を開催します。

通常の健診ではできない体力チェックや骨密度測定ができ、結果の説明を各分野の専門職から聞くことができます。多忙な毎日で後回しになりがちな健康管理を一日かけて学び体験することができます。ぜひご参加ください。（健保組合の健診補助を利用できない35歳未満の被扶養配偶者の方も参加できます。）

■募集内容■

[対象者] 被保険者、被扶養配偶者

[開催日時] **2020年 ①9月26日(土) ②11月7日(土)**
午前9時～午後4時半

[場所] あいち健康プラザ(愛知県知多郡東浦町)

[募集人員] 各日15名

[参加費] **無料**

※受講料(12,450円)とヘルシーランチ(820円)を健保組合が負担します。

[申込方法] 下記、参加申込書を健保組合へ提出してください。

[申込〆切] **①9月9日(水) ②10月21日(水)**



■プログラム内容■

※感染症予防対策として今年度は実施しない項目(下表内二重取り消し線)があります。ご了承ください。

(午前) ・問診・食生活バランスチェック

・メディカルチェック

(採血・尿検査・身体測定・血圧・安静時心電図・~~負荷心電図~~・歯科検診・骨密度)

・体力チェック(長座前屈、重心パララ、俊敏性、~~脚伸展~~・~~アロー~~)

・昼食はバランス弁当を食べて栄養体験

(午後) ・歯磨き指導・ストレッチ運動の実践

・ご自分の当日の検査結果を見ながら説明講義



きりとり

【健康づくり教室2020 参加申込書】

事業所名		所属	
社員No.		被保険者名	
参加希望日	・9月26日(土) ・11月7日(土) (希望日に○をつけてください)		
参加者	(参加者に○をつけてください)・被保険者 ・被扶養配偶者(氏名)		

申し込み先：FUJI健康保険組合 宮下 (FAX0566-82-9857)

一日実健康づくり教室 2020 日程表

※感染症予防対策で今年度は実施しない項目がありますがご了承ください。

時間	カリキュラム	内容	施設名	持ち物
9:00	入館	受付・検温	受付で許可申請書	
9:15	入室開始	問診回収	2F 講義室またはオリ室	問診票
9:20	主催者より挨拶		2F 講義室またはオリ室	
9:35	健康度評価	オリエンテーション 更衣 健康度評価Bコース ※採血後に朝食(各自持参)をとっていただきます 【メディカルチェック】 問診、診察、採血、採尿、腹囲、身長、 体重、体脂肪率、血圧、安静時心電図 負荷心電図 、X線骨密度、歯科検査 【食事チェック】ヘルツェ 【体力チェック】 推定最大酸素摂取量、脚伸展パワー 長座体前屈、全身反応時間、重心動揺	2F 講義室またはオリ室	問診票 食事チェック表 朝食 飲み物 タオル 室内運動靴
11:30 (40)	講義	食事「生活習慣病予防のための食生活について」	2F 講義室またはオリ室	
12:10	昼食	特別ヘルシーランチ *個人にあった主食量(雑穀米)の計量	3F レストラン	
13:10 (30)	講義	歯科 「ワンポイントブラッシング実習」	2F 講義室またはオリ室	
13:40 (50)	講義・結果説明	健康度評価結果説明 「生活習慣病予防について」	2F 講義室またはオリ室	
14:30	休憩			
14:40 (20)	運動講義・実技	運動結果説明 「今日から実践!自分に合ったエクササイズ」 運動プログラムの実際	2F 講義室またはオリ室、ジョグトラ	
15:00 (45)		<ul style="list-style-type: none"> ・目標心拍数を参考にしたウォーキング ・腰痛、肩こり予防のためのストレッチ ・家庭で実践できるかんたん筋トレ 		
15:45	休憩	更衣		
16:00	健康目標設定	「今日から実践! わたしにピッタリな健康づくり計画」	2F 講義室またはオリ室	
16:20	終了			

※時間はおおよその目安です。

あいち健康プラザ

日帰りマイプラン2020

参加者募集！！

健保組合では「あいち健康プラザ」を利用した「一日健康づくり教室」の内容を個別に受講できる「日帰りマイプラン」を実施しています。毎週 水曜、金曜、土曜の開催です。希望日の3週間前までに健保組合へお申し込みください。

※プラザ一般利用者との合同開催となる場合がございます。

■募集内容■

- [対象者] 被保険者、被扶養配偶者
- [開催日時] **毎週 (水)(金)(土) 9時~15時**
- [場所] あいち健康プラザ (愛知県知多郡東浦町)
- [参加費] **無料** ※受講料 (12,450円) とヘルシーランチ (820円) を健保組合が負担します。
- [申込方法] 下記、参加申込書を**参加希望日の3週間前までに**健保組合へ提出してください。
※参加決定日はあいち健康プラザのスタッフから直接電話連絡します。



■プログラム内容■

- (午前) ・問診、食生活バランスチェック
 ・メディカルチェック (採血・尿検査・身体測定・血圧・安静時心電図
~~負荷心電図~~・歯科検診・骨密度)
 ・体力チェック (長座前屈、重心バランス、俊敏性、~~脚伸展~~ハーフ)
- (午後) ~~ヘルスアップ (曜日で内容変更)~~、**アスレチックルームでの運動個別指導**
プール自由利用、~~リラクゼーション体験~~、**食事指導**、**禁煙サポート**



以上の中からひとつお好きなコースをお選びください。

※ 感染症予防対策として今年度は実施しない項目 (下表内二重取り消し線) があります。ご了承ください。

きりとり

【日帰りマイプラン2020 参加申込書】

事業所名(会社名)				所属								
社員No.				被保険者名								
参加者	(参加者に○) ・被保険者 ・被扶養配偶者 (お名前)											
参加希望日 第三希望まで記入 ※(水)(金)(土)に限る	第一希望日	(水) (金) (土)	月	日	第一希望日	(水) (金) (土)	月	日	第三希望日	(水) (金) (土)	月	日
資料お届け先住所	〒						電話番号					
午後の希望プラン ※どれかひとつ ○を付けてください。	アスレチックルームでの運動個別指導			食事指導								
	禁煙サポート			プール自由利用								

申し込み先：F U J I 健康保険組合 宮下 (FAX 0566-82-9857)

一日健康づくり教室

日帰りマイプラン 日程表

※感染症予防対策で今年度は実施しない項目がありますがご了承ください。

時間	カリキュラム	内容	施設名	持ち物
9:00	入館	受付・検温・	受付で許可申請書	
9:15	入室開始	問診回収	2F 講義室またはオリ室	問診票
	健康度評価	オリエンテーション 更衣 健康度評価Bコース ※採血後に朝食（各自持参）をとっていただきます 【メディカルチェック】 問診、診察、採血、採尿、腹囲、身長、 体重、体脂肪率、血圧、安静時心電図 負荷心電図、X線骨密度、歯科検査 【食事チェック】ヘルツェ 【体カチェック】 推定最大酸素摂取量、脚伸長パワー 長座体前屈、全身反応時間、重心動揺	2F 検査室	問診票 食事チェック表 朝食 飲み物 タオル 室内運動靴
12:00	昼食	特別ヘルシーランチ	3F レストラン	
13:00	希望プラン	① △ルスアップコース（表下★参照） ② アスレチックルームでの運動個別指導 ③ プール自由利用 ④ リラクゼーション体験（30分） ⑤ 食事指導 ⑥ 禁煙サポート		
14:00	結果説明 目標設定	健康度評価結果説明 「生活習慣病予防のためにできること」 健康目標 「今日から実践！ わたしにピッタリな健康づくり計画」	2F 利用案内室 またはロビー	
15:00	終了			

※時間はおおよその目安です。

★△ルスアップコース

~~水：初心者水泳、バラエティ☆コースDANCE（第1・3）、バラエティ☆コースバランスボール（第2・4）~~

~~金：アクアビクス~~

~~土：スタイルアップヨガ（第1・3）ナチュラルヨガ（第2・4）~~