

あいち健康プラザ

日帰りマイプラン2025

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。

※「日帰りマイプラン」と「一日健康づくり教室」の両方は受講できません

※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（年齢制限なし）

[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（13,700円）を健保組合が負担します。

[申込方法] **参加希望日の3週間前までに**下記URLからお申し込みください。

※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、脚伸展パワー）

(午後)下記6種の中から好きなコースをひとつお選びいただきます。

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

リズム&ストレッチ(水曜)

体づくり運動(金曜)

スタイルUPヨガ(土曜)



日帰りマイプランに参加希望の方は
下記URLからお申し込みください。

<https://forms.office.com/r/AQTuPSrxxq>

日帰りマイプラン2025 日程表

時間	カリキュラム	内容	施設名	持ち物
9:00	入館 健康度評価	<p>【受付】</p> <p>【オリエンテーション】</p> <ul style="list-style-type: none"> 書類回収 主催者挨拶 「教室の意義について」 <p>【健康度評価Bコース】</p> <ul style="list-style-type: none"> *更衣（プラザ設置の検査着へ） メディカルチェック （事前WEB問診、診察、腹囲、身長・体重・体脂肪率、採血、血圧、安静時心電図、負荷心電図、尿検査、歯科検査、超音波骨密度検査） *朝食（各自持参のもの） 食習慣チェック 体力チェック （全身持久力（推定最大酸素摂取量）、脚伸展パワー、長座体前屈、重心動揺、全身反応時間） *更衣（検査着から各自持参の運動着へ） 	<p>1F 開発館受付</p> <p>2F オリエンテーション室またはロビー</p> <p>2F 検査室</p>	<p>体調チェックシート</p> <p>許可申請書</p> <p>受検票（同意書）</p> <p>食事記入用紙</p> <p>朝食</p> <p>飲み物</p> <p>タオル</p> <p>室内靴</p> <p>携行袋</p> <p>運動着</p>
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 ①～⑥中からひとつを選択	<p>①運動個別指導②食事指導</p> <p>③禁煙サポート、ヘルスアップコース（★参照）</p> <p>④リズム&ストレッチ(水曜)、</p> <p>⑤体づくり運動(金曜)、</p> <p>⑥スタイルUP ヨガ(土曜)</p>		
14:00	結果説明 目標設定	<p>【健康度評価結果説明】</p> <p>「生活習慣病予防のためにできること」</p> <p>【健康目標】</p> <p>「今日から実践！わたしにピッタリな健康づくり計画」</p>	2F オリエンテーション室またはロビー	<p>健康度評価結果表</p> <p>目標設定シート</p> <p>関心度確認表</p>
15:00	終了	※教室終了後は、アスレチックジム・ジョギングトラックを利用していただけます。		

※時間はおおよその目安です。

★ヘルスアップコース

- ④リズム&ストレッチ(水曜)：リズム運動とストレッチを行うプログラム
- ⑤体づくり運動：家でもすぐ始められる筋トレや有酸素運動
- ⑥スタイルUP ヨガ(土曜)：背骨の動きを滑らかにしてきれいな姿勢を保ちやすくします

あいち健康プラザ

一日健康づくり教室 2025

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の全般を一日で体験し、学ぶことができます。ぜひご参加ください。

■募集内容■

- [対象者] 被保険者、被扶養配偶者（年齢制限なし）
[開催日時] **2025年 11月 8日（土）**
9時～16時 30分
[場 所] あいち健康プラザ（愛知県知多郡東浦町）
[募集人員] 15名
[参加費] **無 料**
※受講料（14,600円）を健保組合が負担します。
[申込方法] 下記 URL からお申し込みください。
[申込〆切] **10月 15日（水）**



■プログラム内容■

※ 感染症予防対策として一部項目（*）を中止する場合があります。ご了承ください。

- (午前) ・問診・食習慣チェック
・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*・歯科健診・骨密度)
・体力チェック（柔軟性、平衡性、敏捷性、脚筋力）
・昼食は特別ヘルシーランチを食べて栄養体験
(午後) ・歯磨き指導・健康づくり運動の実践
・ご自分の当日の検査結果を見ながら説明講義



一日健康づくり教室に

参加希望の方は下記 URL からお申し込みください。

<https://forms.office.com/r/DN95KtXwbh>

一日健康づくり教室 2025

時間	内容	場所	持ち物
9:00	<p>【受付】 移動</p> <p>【オリエンテーション】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・書類回収 ・主催者挨拶 「教室の意義について」 <p>【健康度評価Bコース】</p> <p>*更衣（プラザ設置の検査着へ）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メディカルチェック <p>（事前WEB問診、診察、腹囲、身長・体重・体脂肪率、採血、血圧、安静時心電図、負荷心電図、尿検査、歯科検査、超音波骨密度検査）</p> <p>*朝食（各自持参のもの）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食習慣チェック ・体力チェック <p>（全身持久力（推定最大酸素摂取量）、脚伸展パワー、長座体前屈、重心動揺、全身反応時間）</p> <p>*更衣（検査着から各自持参の運動服へ）</p>	<p>1F 開発館受付</p> <p>2F 利用待機室</p> <p>2F 検査フロア</p>	<p>事前発送書類</p> <p>朝食</p> <p>飲み物</p> <p>タオル</p> <p>室内用靴</p>
12:00	<p>【ランチ実習】</p> <p>【昼食】</p> <p>【食事講義】</p> <p>「生活習慣病予防のための食事ポイント」</p>	<p>3F レストラン</p> <p>2F 利用待機室</p>	
13:25	<p>休憩</p>		
13:30	<p>【運動結果説明】</p> <p>「生活習慣病予防のための運動ポイント」</p> <p>（休憩 10分）</p> <p>【運動実技】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目標心拍数を活用したウォーキング ・ストレッチ ・家庭でできる筋トレ <p>*更衣</p>	<p>2F 利用待機室</p> <p>運動施設</p>	<p>運動服</p> <p>タオル</p> <p>室内用靴</p>
15:00	<p>【歯科講義】</p> <p>「ワンポイントブラッシング」</p>	<p>2F 利用待機室</p>	
15:20	<p>【健康度評価結果説明】</p> <p>「生活習慣病予防のためにできること」</p> <p>【目標設定】</p> <p>「これならできる！私の健康づくり計画」</p>	<p>2F 利用待機室</p>	
16:20	<p>終了</p> <p>※教室終了後は、アスレチックジム・ジョギングトラックを利用していただけます。 土日祝 16:30まで</p>		

*時刻はおおよその目安です。