

## あいち健康プラザ

## 一日健康づくり教室 2024

## 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] **2024年 11月 9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（13,500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 16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/1TABCfeHkt>

# 一日実健康づくり教室 2024 日程表

※感染症予防対策で一部項目を中止する場合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	1F 開発館受付	体調チェックシート 許可申請書 受検票 (同意書)
	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			
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 【食習慣チェック】 【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 2F 検査室	健康度評価結果表
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	健康度評価結果表
12:10	昼食	特別ヘルシーランチ	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	健康度評価結果表
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」		健康度評価結果表
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	健康度評価結果表 飲み物 タオル 室内運動靴
15:00 (45)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・目標心拍数を参考にしたウォーキング</li> <li>・腰痛、肩こり予防のためのストレッチ</li> <li>・家庭で実践できるかんたん筋トレ</li> </ul>		
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	目標設定シート 関心度確認表
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2024

## 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（13,500 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けます。

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>

一日健康づくり教室

日帰りマイプラン2024 日程表

※感染症予防対策で一部項目を中止する場合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	1F 開発館受付	体調チェックシート 許可申請書 受検票 (同意書)
	入室開始	(問診回収)	2F オリエンテーション 室またはロビー	(問診票)
9:15	健康度評価	オリエンテーション 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*、骨密度検査、歯科測定  【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  【食習慣チェック】	2F オリエンテーション 室またはロビー 2F 検査室	食事記入用紙 朝食 飲み物 タオル 室内靴 携行袋
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	①運動個別指導②食事指導 ③禁煙サポート、 ヘルスアップコース(★参照) ④リズム&ストレッチ(水曜)、 ⑤体づくり運動(金曜)、 ⑥スタイルUP ヨガ(土曜)		
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 オリエンテーション 室またはロビー	健康度評価結果 表 目標設定シート 関心度確認表
15:00	終了			

※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