

令和8年度 健康管理セミナー実施要項

1 目的

健康管理意識を育て、心身の健康づくりを進めることで、心身ともに健康で充実した生活に役立てる機会として、健康管理セミナーを実施します。

2 主催

公立学校共済組合京都支部・(一社) 京都府教職員互助組合

3 参加対象者

公立学校共済組合京都支部又は(一社) 京都府教職員互助組合に所属する組合員で、申込日と実施日の両日に、組合員資格を有する者及びその家族
(以前に参加したことのある方も参加が可能です。)

4 実施日時、会場及び募集人員

実施日	時間	会場	募集人数
7月22日(水)	13:15	市民交流プラザふくちやま 福知山市駅前町400	30人
7月28日(火)		京都ガーデンパレス 京都市上京区烏丸通下長者町上ル龍前 町605	
8月3日(月)	16:25		40人

※所属所の所在地に関わらず、希望する会場で受講できますが、参加は1回のみです。

5 参加費

無料

6 参加申込方法等

各希望者は、以下の申込フォームURL又は二次元コードからお申し込みください。入力いただいたメールアドレスに自動返信メールが届くと申込完了になります。

【申込フォームURL】 <https://forms.gle/cQ8TcEbvVVKbFks19>



- (1) 申込期限 令和8年7月8日(水)
- (2) 募集人数を超える申込があった場合は、抽選を行うことがあります。抽選の結果、選外となった方にのみ、令和8年7月16日(木)までにお知らせします。

抽選の必要がない場合や、抽選の結果当選となった方にはお知らせしませんので、当日会場へお越してください。

- (3) 申込後にキャンセルされる場合は、速やかに京都府教職員互助組合(電話 075-771-6186)へ連絡ください。

7 セミナー内容及び日程

別紙1のとおり

8 留意事項

(1) 服装

運動実技を行うため、ズボンやスニーカーなど動きやすい服装でお越してください（更衣室はありません）。スカート・サンダルの着用は不可となります。

(2) 持ち物

筆記用具・タオル・飲み物など

(3) 「歯周病リスク検査」について

検査の概要・方法は別紙2のとおり。受診希望の場合は、参加申し込み時に「受診希望の有無」の選択欄にて『有』としてください。

9 その他

- (1) できる限り公共交通機関などを利用してお越してください。駐車場は、会場により有料の場合や高さ制限、台数制限のある場合がありますので、駐車場を利用される場合は、参加者の自己負担、自己責任において利用ください。

- (2) 会場の空調機は集中管理されており、温度調整できませんので、体温調節ができる服装で参加ください。

- (3) 介護者の付き添いや手話通訳・要約筆記等を希望される場合は、事前に公立学校共済組合京都支部(電話 075-414-5807)へ連絡ください。ただし、通訳者や会場等の都合により希望に沿えない場合がありますので、あらかじめ了承ください。

◆セミナー内容及び日程

(別紙1)

	7月22日(水) 市民交流プラザふくちやま (30人)		7月28日(火) 京都ガーデンパレス (40人)		8月3日(月) 京都ガーデンパレス (40人)	
13:00～	受付	3階 「市民交流スペース」	受付	2階 「鞍馬」	受付	
13:15	開講		開講		開講	
13:25～14:35	「教職員のメンタルヘルス」 【講演①】 講師 公立学校共済組合 近畿教職員ストレスケアクリニック 心理療法士 井出 悠香子 氏		「よい睡眠とれてますか？睡眠改善への第一歩」 講師 公立学校共済組合 北陸中央病院 臨床心理士（公認心理師） 富田 さなえ 氏		「教職員のメンタルヘルス」 講師 公立学校共済組合 近畿教職員ストレスケアクリニック 主任心理療法士 七里 亜衣子 氏	2階 「祇園」
14:35～14:45	休憩		休憩		休憩	
14:45～15:10	「歯周病リスク検査」について 【講演②】 講師 (株)メスプ・コーポレーション メスプ細胞検査研究所		「歯周病リスク検査」について 講師 (株)メスプ・コーポレーション メスプ細胞検査研究所		「歯周病リスク検査」について 講師 (株)メスプ・コーポレーション メスプ細胞検査研究所	
15:10～15:20	休憩		休憩・会場移動		休憩・会場移動	
15:20～16:25	「リズムカルに”エアロビクスダンス”& 優しくクールダウン”チェアストレッチ”」 【運動実技】 講師 (株)ノーザンライツ・コーポレーション 京都テルサフィットネスクラブ インストラクター		「リズムカルに”エアロビクスダンス”& 優しくクールダウン”チェアストレッチ”」 講師 (株)ノーザンライツ・コーポレーション 京都テルサフィットネスクラブ インストラクター		「リズムカルに”エアロビクスダンス”& 優しくクールダウン”チェアストレッチ”」 講師 (株)ノーザンライツ・コーポレーション 京都テルサフィットネスクラブ インストラクター	2階 「葵」

「歯周病リスク検査」の概要

■歯周病リスク検査とは

日本では35歳以上の約8割が罹患しているといわれる歯周病ですが、実は口内だけでなく、糖尿病や心疾患、動脈硬化などの重篤な全身疾患とも深く関わっていることが分かっています。これは、歯周病菌そのものや歯周病菌が作り出す毒素、さらに炎症性物質が血液中に入り込み、全身に悪影響を及ぼすためです。つまり、歯周病を予防することは、様々な疾病のリスクを抑制することにもつながります。

歯磨き中などに歯茎から血が出ることはありませんか？歯周病菌は、赤血球のヘモグロビンに含まれる「ヘミン鉄」を好みます。出血によって鉄分を得ることで、菌は爆発的に増殖するため、歯茎からの出血には注意が必要です。

今回の「歯周病リスク検査」は、唾液中の血液反応（ヘモグロビン）を測定することで、歯周病の進行度を客観的に評価するものです。自覚症状のあまりでない初期段階からリスクを把握し、早期治療や日々の口腔ケアへとつなげることが可能になります。

■検査方法について

- 1 セミナー当日、会場にて採取容器等を配付します。
- 2 セミナー終了後10日以内に、検体を提出してください。
- 3 ガムを噛み口内にたまった唾液をカップにいれます。カップから唾液を採取（一滴）し、提出用の袋に入れてください。
- 4 同封の返信用封筒に検体及び記入した問診票を入れ、速やかにポストに投函してください。

なお、採取日に記載がない場合は結果判定ができません。

- 5 検査結果は、申込書に記載の住所に郵送します。
- 6 その他
 - (1) セミナーに出席できなくなった場合、検査を受けることはできません。
 - (2) 唾液採取前の2時間は飲食および歯磨きを避けてください。