

令和7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。

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

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29日(火)	13:30	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	40 人
8月4日(月)	〃		40 人
8月5日(火)	16:40	市民交流プラザふくちやま 福知山市駅前町 400	30 人

※所属所の所在地に関わらず、希望する会場で受講いただけます。

5 参加費

無 料

6 参加申込方法等

各希望者は、次の申込フォーム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/Tgb7puCKMWH9KSox5>



(1) 申込期限 令和7年7月9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7年7月18日(金)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、当日会場へお越しください。

- (3) 申込後にキャンセルされる場合は、速やかに公立学校共済組合京都支部へ連絡願います。

7 セミナー内容・日程

別紙1のとおり

8 留意事項

- (1) 服装及び持参物

ア あらかじめ、運動しやすい服装・靴で参加願います。(更衣室はありません。)

イ 筆記具、補給用水分、タオル等を持参してください。

- (2) 「腸内環境検査」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等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、自己責任において御利用ください。
- (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してください。
- (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)へ連絡してください。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、あらかじめ御了承願います。

◆セミナー日程・内容

(別紙1)

	7月29日(火) 京都ガーデンパレス (40人)		8月4日(月) 京都ガーデンパレス (40人)		8月5日(火) 市民交流プラザふくちやま (30人)	
13:00～	受 付	2 階 「祇園」	受 付	2 階 「祇園」	受 付	3 階 「市民交流スペース」
13:30	開 講		開 講		開 講	
13:35～14:50 【講 演】	「健康ライフの決め手！ インターバル速歩」 講師 近畿中央病院 保健師 健康運動指導士 松尾 直美 氏		「めざせ！ 貯筋マスター」 講師 近畿中央病院 保健師 健康運動指導士 花岡 まり 氏		「健康ライフの決め手！ インターバル速歩」 講師 近畿中央病院 保健師 健康運動指導士 松尾 直美 氏	
	休 憩		休 憩		休 憩	
15:00～15:25 【講 演】	「腸内環境検査」 講師 (株)メスプ・コーポレーション メスプ細胞検査研究所		「腸内環境検査」 講師 (株)メスプ・コーポレーション メスプ細胞検査研究所		「腸内環境検査」 講師 (株)メスプ・コーポレーション メスプ細胞検査研究所	
	休憩・会場移動		休憩・会場移動		休 憩	
15:35～16:40 【運動実技】	「頭も身体もリフレッシュ！！ らくらく"チェア"エクササイズ！」 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」	「筋肉は裏切らない！！ たのしく"貯筋"エクササイズ！」 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」	「頭も身体もリフレッシュ！！ らくらく"チェア"エクササイズ！」 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	

「腸内環境検査」の概要

■腸内環境検査とは

「腸」は近年、心身の健康に深くかかわる器官として注目を集めています。ストレスの多い生活、不規則な食生活、運動不足等は、腸内環境を悪化させ、腸の働きを低下させてしまいます。腸内環境が悪化すると腸内細菌が作る有害物質が増え、尿中に出てくるその濃度も上昇します。

今回の「腸内環境検査」は、この有害物質の 1 つであるインドールが肝臓で変換されたインドキシル硫酸の測定により腸内環境を知ることができるため、食生活や生活習慣の見直しに役立ちます。

■検査方法について

- 1 セミナー当日、会場にて採尿容器等を配付します。
- 2 セミナー終了後 10 日以内の「朝一番」に、配付された容器に尿の出始めと終わりではない「中間尿」を 7 分目程度採尿し、しっかり蓋を閉めてビニール袋に入れてください。
- 3 同封の返信用封筒に検体及び問診票を入れ、採尿した当日に投函してください。
なお、問診必須項目に記載がない場合は結果判定ができません。
- 4 検査結果は、申込書に記載の住所に郵送します。
- 5 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) 尿中に血液が混じると検査に影響する場合がありますので、生理中は尿の採取を避けてください。
 - (3) 病院で慢性腎臓病（CKD）、あるいは腎機能が低下していると診断されている方は、正しい検査結果を得ることができませんので、検査を避けてください。
 - (4) 抗生物質服用中、又は 1 週間以内に服用されていた方は、薬剤による腸内環境変化が起きている可能性があるため、投薬中止 1 週間以上経過した状態で採尿してください。