

## 令和4年度

# 健康管理セミナー（夏季）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ために健康管理セミナーを開催し、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及びその家族

### 4 実施日時、会場及び募集人数

実施日	時間	会場	募集人数
令和4年 7月28日(木)	午後1時30分 ～ 同4時40分	京都府立中丹勤労者福祉会館 福知山市昭和新町105番地	30人
令和4年 8月9日(火)		ホテル ルビノ 京都堀川 京都市上京区東堀川通下長者町 下ル3-7	50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/k1yVzzBHXSPHjvY89>



(1) 申込期限 令和4年7月11日(月)

(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4年7月21日(木)までにお知らせします。

す。

なお、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、希望日当日に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御  
連絡ください。

## 7 セミナー内容・日程

### ◆7月28日(木)〈京都府立中丹勤労者福祉会館〉(30名)

時間	講 演 ・ 実 技 ・ 会 場
12:50～	受付
13:30	開講
13:40 ～14:50	講演 「メンタルヘルスについてのお話」 ～ストレスと上手に付き合う方法～  講師 公立学校共済組合近畿中央病院 心理療法士（公認心理師、臨床心理士） 砂田 紗季 氏
	休憩
14:55 ～15:20	講演 「免疫検査」 採取した唾液より、病原体から体を守る「IgA 抗体」を測定し、検査結果をもとに生活習慣の 改善と免疫力強化に役立てていただきます。  講師 (株)メスプ・コーポレーション メスプ細胞検査研究所
	休憩及び移動
15:30 ～16:40	運動実技「ストレス解消リラックスヨガ」 ～呼吸を整えて全身スッキリ！～  講師 京都テルサフィットネスクラブ インストラクター 堂坂 烈 氏

◆ 8月9日（火）〈ホテル ルビノ京都堀川〉（50名）

時間	講演・実技・会場	
12:50～	受付	2階 「加茂」
13:30	開講	
13:40 ～14:05	<b>講演 「免疫検査」</b> 採取した唾液より、病原体から体を守る「IgA抗体」を測定し、検査結果をもとに生活習慣の改善と免疫力強化に役立てていただきます。  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	
14:10 ～15:10	<b>講演 「貯筋のすすめ」</b> ～筋肉を貯める大切さを学ぼう～  講師 公立学校共済組合近畿中央病院 保健師（健康運動指導士、禁煙認定指導保健師） 花岡 まり 氏	
	休憩及び移動	
15:25 ～16:40	<b>運動実技「貯筋運動」</b> ～貯筋運動に挑戦！～  講師 公立学校共済組合近畿中央病院 保健師（健康運動指導士、禁煙認定指導保健師） 花岡 まり 氏	2階 「みやこ」

## 8 留意事項

(1) 新型コロナウイルス感染症対策について

ア 参加に当たっては、マスクの着用をお願いします。

イ 下記の方は参加を控えていただきますようお願いいたします。

(ア) 咳やくしゃみなど風邪の症状が続いている方（軽い症状の方も含みます。）

- (イ) セミナー開始時刻前、48 時間以内に発熱があった方
  - (ウ) 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある方
  - (エ) 咳、痰、胸部不快感のある方
  - (オ) 味覚・嗅覚に少しでも違和感のある方
  - (カ) 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある方
  - (キ) セミナー当日から過去 14 日以内に、政府から入国制限や入国後の観察期間が必要と発表されている国・地域への渡航歴や、当該国・地域の在居者との濃厚接触がある方
  - (ク) 家族や身近な接触者に上記の症状がみられる方、該当する点がある方
- ウ 参加に際しては、石鹸手洗い又は消毒剤による手指消毒の徹底をお願いします。
- エ 参加者間で未消毒の物品共有は控えていただきますようお願いいたします。

## (2) 服装及び持参物

### ア 各会場共通

ボールペン等の筆記用具のほか、水、タオルを御持参ください。

### イ 7月28日(木) 福知山市会場（京都府立中丹勤労者福祉会館）

(ア) あらかじめ、運動ができる動きやすい服装で参加願います。（更衣室はありません。）

(イ) 運動実技では床に横になったり座ったりしますので、気になる方は、床に敷く厚手のバスタオル（ヨガマットも可）を御持参ください。

### ウ 8月9日(火) 京都市会場（ホテル ルビノ京都堀川）

(ア) 体を動かしやすく、開脚もできる服装・靴で参加願います。（更衣スペースは用意する予定です。）

(イ) 床での体操を予定していますので、大きめのバスタオル（ヨガマットも可）を御持参ください。

## (3) 「免疫検査」について

参加者のうち希望される方に受診いただくこととし、事前申込みが必要です。

### 「免疫検査」について

体には、ウイルスや細菌等の病原体から体を守ってくれる免疫機能が備わっています。病原体から体を守る「粘膜免疫」の代表的な物質である「IgA 抗体」は、喉、涙腺、消化管、気管支などの粘膜表面に存在し、粘膜の表面で病原体やウイルスと結合してそれらが持っている毒素を無効化して感染しないように阻止する働きがあります。

今回の「免疫検査」では、唾液中の IgA 抗体量を測定し、その結果をもとに生活習慣の改善と免疫力強化に役立てていただきます。

「検査方法」について

- 1 セミナー当日、会場にて唾液採取容器等を配付します。
- 2 セミナー終了後 10 日以内の起床 30 分後に、30 秒間水で口をゆすぎ、手洗いを行って水気を拭き取り、5 分ほど安静にしてください。唾液採取前に歯磨き、食事、運動を行うと、正確な測定結果が出ない可能性がありますので、御注意ください。
- 3 唾液を採取する直前に採取容器のキャップを外し、スポンジを取り出します。
- 4 必ず静かに座った状態で、スポンジを舌の上へのせ、1 分間唾液を染み込ませます。
- 5 スポンジをゆっくりと内ケースに戻し、キャップをしっかり押し込みます。(スポンジを外ケースに直接入れないでください。)
- 6 スポンジが入った内ケースを外ケースに戻し、元の唾液採取容器の状態に戻します。
- 7 同封の返送用封筒に検体及び問診票をいれ、採取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ので、注意してください。
- 8 検査結果は、問診票に記入いただいた住所に郵送します。
- 9 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) 口腔内に炎症や出血のある方は正しい数値が測定できない可能性があります。

## 9 その他

- (1) 駐車台数には限りがありますので、できるだけ公共交通機関を利用してお越しください。

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。

いずれも参加者の自己負担、自己責任において御利用ください。
- (2) 介護者の付き添いや手話通訳・要約筆記等配慮を希望される方は、事前に公立学校共済組合京都支部へ御連絡ください。ただし、通訳者や会場等の都合により、希望にそえない場合がありますので、あらかじめ御了承願います。
- (3) 11 月には、健康管理セミナー(秋季)の開催を予定しています。