

令和7年度若年層健康増進セミナー 実施要項

1 目的

公立学校共済組合宮城支部の組合員のメタボリックシンドローム(以下「メタボ」という。)該当者及び予備群の割合は、全支部と比較して高い傾向にある。メタボは内臓肥満に加え、高血圧、高血糖、脂質代謝異常により、心臓病や脳卒中などの発症リスクが高いことから、年齢層の早い段階から健康的な生活習慣を実践的に身に付けてもらうため、40歳未満の組合員を対象に食事に関する講義等を行い、食習慣・運動習慣の見直しを図る。

2 主催

宮城県教育委員会・各市町村教育委員会・公立学校共済組合宮城支部

3 対象者

40歳未満の公立学校共済組合宮城支部の組合員及び被扶養配偶者(任意継続組合員は除く。)

4 実施内容

- (1) 健康的な生活習慣についての講義
- (2) 体組成測定
- (3) 血糖測定(食前・食後)
- (4) 食事に関する講義
- (5) 運動講義

5 セミナー実施日等

(1) セミナー開催日

開催日	会 場	募集人員
令和7年7月30日(水)	公立学校共済組合仙台宿泊所 「ホテル白萩」 仙台市青葉区錦町2丁目2-19 電話 022-265-3411	30名

(2) 日程 (別紙) 2 若年層健康増進セミナープログラムによる

(3) 継続支援実施期間

令和7年11月4日(火)から令和7年11月28日(金)まで

6 申込方法

参加希望者がインターネット専用フォームから申込みを行う。

7 決定方法

参加申込者が多数の場合は、抽選により決定する。

8 その他

- (1) 主催者は、セミナーにおける本人の過失によるケガや事故について一切の責めを負わないものとする。
- (2) 昼食等の費用は公立学校共済組合宮城支部で負担します。

9 服務上の取扱い

- (1) 宮城県教育委員会に属する職員については、職務に専念する義務の特例に関する条例(昭和26年宮城県条例第8号)第2条第2号の規定に基づき、職務に専念する義務を免除する。

なお、免除手続きは平成13年3月27日付け教第506号による教育長通知に基づき、実施通知による包括承認とする。

- (2) 市町村立学校の教職員については、当該市町村教育委員会が定めるところによる。
- (3) 団体職員については、当該団体の定めるところによる。

若年層健康増進セミナー プログラム

会場：ホテル白萩

時間	プログラム	内容	担当
10:00～ 10:30 (30分)	受付 メディカル チェック	参加者の確認 資料の配布 受付後、血圧測定、体組成測定をする。	健生株式会社
10:30～ 10:35 (5分)	開会	開会 講師紹介	事務局
10:35～ 11:35 (60分)	講義	「からだ分析セミナー」(仮) 体組成測定結果についての説明と血糖 値・動脈硬化等の知識についての講義。	健生株式会社
11:35～ 11:50 (15分)	血糖測定1回目 (休憩含む)	食前(空腹時)の血糖値を測定する。	健生株式会社
11:50～ 12:40 (50分)	昼食 (休憩含む)	カレーをメインにした昼食 (参加者が好みの量を盛り付けて食べる。)	事務局
12:40～ 13:00 (20分)	昼食後の講義	食事についてのアドバイス	健生株式会社
13:00～ 13:15 (15分)	血糖測定2回目 (休憩含む)	食後の血糖値を測定する。	健生株式会社
13:15～ 14:45 (90分)	運動講義	トレーニングの基礎等を学ぶセミナー。	RIZAP株式会社
14:45～ 15:00 (15分)	血糖測定3回目 (休憩含む)	着席し、運動後の血糖を測定する。	健生株式会社
15:00～ 15:30 (30分)	講義	「今後の健康増進目標を設定しよう」 (仮) セミナー終了後の継続支援に向けて健康増 進目標を各自で設定する。	健生株式会社
15:30～ 15:35 (5分)	閉会	閉会・資料回収	事務局
約3か月後	継続支援 (動機づけ支援 相当)	健康増進目標への取組状況や体重・腹囲・ 健康行動への意識変化等について確認す る。	事務局