令和8年度　健康づくりセミナー
「カラダを測って生活習慣をアップデート!!」の実施について

組合員の健康対策として、標記事業を下記のとおり実施します。

休業・休職中等の組合員の方も対象となります。

なお、大阪府教育庁及び府の教育機関に勤務する教職員が本事業にかかるセミナーに参加する場合は府教育庁において職務専念義務の免除が承認されています。それ以外の職員についても、各市町村教育委員会教育長に対して、職務専念義務の免除を依頼しておりますので、念のため申し添えます。

記

対　象　者	公立学校共済組合大阪支部に所属する組合員（任意継続組合員除く）
目　　的	健康測定とセミナーの受講を通して、健康リテラシーの向上及び生活習慣の見直しを図り、パフォーマンスの向上をめざす
内　　容	裏面のセミナーコンテンツ一覧をご参照ください（以下の注意事項を必ず確認してください）
募集人数	１６０名（①午前の部８０名　②午後の部８０名）
実施日時	令和８年 12 月 15 日(火)　①　午前 10 時～12 時 30 分（受付９時 30 分から 10 時まで） ②　午後 14 時～16 時 30 分（受付 13 時 30 分から 14 時まで）
会　　場	ホテルアウィーナ大阪　４階　金剛の間
申込期間 及び 参加者決定	◆令和8年11月16日（月）～12月3日（木）に別添の申込書によりお申込ください。 ◆応募人数が募集人数を超えた場合、抽選を行い、参加者を決定します。 ◆抽選の有無にかかわらず、12月11日（金）頃に決定通知書を送付します。
参加費用	無料
注意事項	・時間や人数の関係上、すべての測定を体験できない場合があります。 ・メテオブラスターは各回の開始前に抽選を行い、当日受講者を決定します。 希望される方は早めに受付をお済ませください。 ・次のセミナーは全員必須受講となりますのでご予定ください。 ①　午前の部：食育セミナー「朝食改革パワーUP」11:40～12:30 ②　午後の部：食育セミナー「未来のための栄養改革」15:40～16:30 
そ　の　他	・府教育委員会教育長、各市町村教育委員会教育長等からの求めに応じて、当該説明会参加者の「参加状況」の情報を提供することがあります。 ・同日に開催される特定保健指導をベネフィット・ワンに申込みされる方は、特定保健指導の申込時に本セミナーを申し込んでください。（別添の申込書の提出は不要です）

担当　公立学校共済組合大阪支部　健康・福祉グループ

電話　06－6941－3991(直通)　健康づくりセミナー担当

セミナーコンテンツ一覧

公立学校共済組合 大阪支部 × 日本生命 × 健康にアイデアを meiji

食育セミナーの開始まで、自由に測定・受講いただけます。（メテオブラスターの受講者のみ抽選で決定）

ベジチェック®

センサーに手の平を押し当て、約30秒待つだけで、野菜摂取レベル・推定野菜摂取量の測定が可能です。



※ベジチェック®はカゴメ株式会社の登録商標です。

疲労ストレスチェック

約60秒の測定で疲労度合い・自律神経機能年齢が可視化できます。測定結果はスマートフォンに転送可能です。



目の健康チェック メテオブラスター

約１分のVRゲーム体験で、楽しみながら視野の状況を確認し、目の健康状態を簡易チェックできます。



血管年齢測定

専門機器「メディカルアナライザー」に指を乗せるだけで、血管年齢の測定が可能です。



肌診断

不規則な食生活や睡眠不足など、あらゆるストレスはお肌に現れていきます。スキンチェッカーを当ててお肌の状態をチェックします。



ＡＧＥｓ測定

測定器に左手中指を挟むだけで、AGEsの蓄積レベルがわかります。

※AGEs（エージーイー）とは、過剰に摂取した糖とタンパク質が結びつくことで体内に生成される、ヒトの加齢現象や健康に関わる物質です。



オンラインセミナー

健康リテラシー向上のための動画を自由にご覧いただけます。

1　Dr.中川が解説！おとなのためのがん教育　（約20分）
2　睡眠改善セミナー　（約20分）
3　介護のキホンセミナー　（約20分）

健康にアイデアを meiji 食育セミナー（午前の部「朝食改革パワーUP」/ 午後の部「未来のための栄養改革」）

（株）明治の管理栄養士（食育担当）を講師に招き、朝食の重要性についてお話いただきます。（**必須参加**）

午前の部：**11:40～12:30**
① 朝食の役割について
② あなたの栄養バランスをチェック！

午後の部：**15:40～16:30**
① 今の食生活が与える影響
② 食事と運動のポイント
③ 明日から役立つ実践術

お土産つき

※ 日本生命相互会社、株式会社明治によるアンケートがあります（任意提出）