

公益財団法人かながわ健康財団 事業案内

① 健康度測定

全ての測定は、専門スタッフによる結果説明及びアドバイスを実施します。
「健康づくりセミナー」「健康まつり」のアイテムとしてご活用ください。
測定項目の組み合わせについては、ご相談に応じます。

ご利用項目と内容		料 金 (税込料金は消費税8%加算)	
健 康 体 力 測 定	標準Aコース [12項目] 厚生労働省THP準拠	[測定項目] 血圧・脈拍・肺機能・身長・体重・体脂肪率・敏捷性 全身持久力・筋持久力・筋力・柔軟性・平衡性	【基本料金】 半日 (3時間) 測定 30人 180,000円 (税込 194,400円) [追加料金] 1人増す毎 6,000円加算 (税込 6,480円)
	標準Bコース [6項目] 活用例 ・転倒予防教室 ・生活習慣病予防教室 ・高齢者健康づくり教室	参加者や事業の特性に合わせて、測定項目を <u>6項目</u> をお選びください。 (測定項目は、Aコースに記載の項目以外も用意しています)	【基本料金】 1日 (6時間) 測定 100人まで 140,000円 (税込 151,200円) [追加料金] 1人増す毎 1,400円加算 (税込 1,512円)
	標準Cコース [3~4項目] 活用例 ・健康まつり ・ウォーキングの基礎力チェック ・体力年齢測定	参加者や事業の特性に合わせて、測定項目を <u>3~4項目</u> をお選びください。 (測定項目は、Aコースに記載の項目以外も用意しています)	【基本料金】 1日 (6時間) 測定 200人まで 120,000円 (税込 129,600円) [追加料金] 1人増す毎 600円加算 (税込 648円)
	シニア (高齢者) 向けコース	・握力・体前屈・片足立ち ・座位ステップング ・息こらえ	【基本料金】 半日 (3時間) 測定 30人 50,000円 (税込 54,000円)
	ロコモティブシンドローム 予防チェック	ロコモ度テスト (立ち上がり・2ステップ) 足型足圧測定	【基本料金】 半日 (3時間) 測定 30人 70,000円 (税込 75,600円)
骨 密 度 測 定	【基本・時間設定型】 より選択いただけます。 超音波を用いた測定を行い、結果用紙を基にした説明と栄養・運動等の健康生活アドバイスを行います。 活用例 ・骨に良い食事教室 ・転倒予防教室 ・元気な骨づくり教室 ○ 測定部位は踵 (かかと) です。 ○ イベント等で実施人数が確定できない場合には、時間設定型をお勧めします。 ○ 結果説明については保健師、運動トレーナー等が対応します。	【基本料金】 半日 (3時間) 30人まで 80,000円 (税込 86,400円) [追加料金] 1人増す毎 2,000円加算 (税込 2,160円) 【時間設定料金】 3時間 160,000円 (税込 172,800円) 4時間 190,000円 (税込 205,200円) 5時間 220,000円 (税込 237,600円) 6時間 250,000円 (税込 270,000円) ※ 設定時間には1時間毎の休憩(10分間)を含みます。	

ご利用項目と内容		料 金 (税込料金は消費税8%加算)	
簡 易 健 康 測 定	血管年齢測定 (加速度脈波測定) ・メタボ対策	近赤外線により、指先の血流波形を測定し、血管老化度を確認して血管年齢を表示します。専門スタッフが健康生活アドバイスをを行います。	【基本料金】 3時間 <u>40,000 円</u> (税込 43,200 円) [追加料金] 1時間超過毎 10,000 円加算 (税込 10,800 円)
	体組成測定 ・メタボ対策	生体インピーダンス法により、体脂肪率・内臓脂肪レベル・BMI等を測定し、専門スタッフが健康生活のアドバイスをを行います。	【基本料金】 3時間 <u>30,000 円</u> (税込 32,400 円) [追加料金] 1時間超過毎 10,000 円加算 (税込 10,800 円)
	足型・足圧測定 ・フットケア ・ウォーキング関連	足型・足圧分布・左右バランス等をモニターに写し、型や圧力分布を基に、専門スタッフが健康生活アドバイスをを行います。	【基本料金】 3時間 <u>50,000 円</u> (税込 54,000 円) [追加料金] 1時間超過毎 15,000 円加算 (税込 16,200 円)
	肺年齢測定 ・禁煙対策 ・COPD対策 (慢性閉塞性肺疾患)	努力性肺活量、1秒率を測定し肺年齢(日本呼吸器学会方式)を算出して専門スタッフが健康生活アドバイスをを行います。	【基本料金】 3時間 <u>30,000 円</u> (税込 32,400 円) [追加料金] 1時間超過毎 10,000 円加算 (税込 10,800 円)
[共通事項] ① 当財団スタッフ 1名 (健康運動指導士、運動トレーナー、保健師、管理栄養士など) ② 測定器材の現場への運搬・搬入搬出を行います。 ③ 測定実施後の結果説明・アドバイスについては、個別・グループ対応の選択が可能です。 活用例 ・健康まつり、商工まつりなどの各種イベントにおいて健康コーナーを開催 ・健康教育(セミナー)のアイテムとして ・自治会、健保組合の会員向け「健康教室」として			

※注

各事業の組合せ・料金については
 ご相談に応じます。
 下記担当課(健康づくり課)まで
 お問い合わせください。

<健康づくり課連絡先>

☎045-243-2008



骨密度測定



足型・足圧測定

平成 27 年度版

この事業案内は、内容・料金は予告なく変更される場合がございます。

② 講師活動・健康相談の実施

ご利用項目	内容と基本料金（税込料金は消費税8%加算）
講師活動	<p>健康づくり教室などで専門スタッフがお手伝いします。</p> <p>2時間 30,000円（税込32,400円）から</p> <p>講師の料金については、対象者、講義内容などにより異なりますので、お気軽にお問い合わせください。</p>
	<p>[主なスタッフ] 健康運動指導士 保健師 福祉レクワーカー フスフレーゲ 心理相談員</p> <p>[主なスタッフ] 「健康ウォーキング」「ウォークリーダー研修」「生活習慣病予防」、 「高齢者健康づくり」「転倒骨折予防」「介護予防」「骨粗しょう症予防」 「シェイプアップ（肥満予防）」「肩こり・腰痛予防」「リラクゼーション」 「足の健康・フットケア」「アロマdeリラックス」「メンタルヘルス」</p>
健康相談	<p>年間契約等を結んだ事業所等に専門スタッフを定期的に派遣し、個人面談等により保健指導、栄養指導、運動指導を行います。</p> <p>[年間契約] 450,000円（税込486,000円） 基本内容：月1回、1日－6時間 派遣スタッフ 1名／回</p> <p>[随時契約] 40,000円（税込43,200円／日）から 料金は、派遣人数・職種・時間により異なりますので、お気軽にお問い合わせください。</p> <p>[主なスタッフ] 健康運動指導士 保健師 管理栄養士 福祉レクワーカー フスフレーゲ 心理相談員</p>



講師活動（市町村における健康教室・セミナーなど）

③ 健康づくり事業（セミナー・イベント等）の企画・実践

参加者の皆様のご希望ご要望に合わせた健康セミナー・研修会・健康イベント（ウォーキング）等の企画・実践を行います。（経費は、随時別途お見積もり致します）

	セミナー名	主な内容
1	ライフスタイルと健康チェックセミナー	<ul style="list-style-type: none"> ・ ライフスタイルのチェック ・ 生活習慣病予防のポイント
2	体脂肪減量大作戦セミナー	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体脂肪とは ・ 体脂肪を無理なく減らすポイント（食事と運動など）
3	健康ウォーキングセミナー	<ul style="list-style-type: none"> ・ 安全に効果的に歩くポイント・靴選び ・ ウォーキングの理論と実践
4	肩こり・腰痛予防のための体操セミナー	<ul style="list-style-type: none"> ・ 肩こり・腰痛の原因とメカニズム ・ 肩こり・腰痛予防のための体操（実技）
5	足から健康を考えるセミナー	<ul style="list-style-type: none"> ・ 足の仕組みと役割・靴の選び方 ・ フットケア（爪の切り方・マッサージ等）
6	元気な骨づくりセミナー	<ul style="list-style-type: none"> ・ 骨のしくみと役割 ・骨粗しょう症とは ・ 骨を元気にする食事と運動
7	かしこい飲酒学セミナー	<ul style="list-style-type: none"> ・ お酒の常識、ウソ・ホント ・ アルコールパッチテスト ・かしこい飲み方
8	男性のための健康セミナー	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスマネジメント ・運動不足解消プログラム ・ 男の料理（調理実習など）
9	夫婦のための健康セミナー	<ul style="list-style-type: none"> ・ 夫婦元気でいるために（生活習慣の見直し） ・ マッサージ・運動など
10	できるといいな、こんな食べ方セミナー	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣病予防のための食事 ・ サプリメントの選び方など
11	いきいき運動療法セミナー	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3ヶ月間8回、生活習慣病（高血圧・高脂血症等）の改善を図る運動プログラム
12	へるすすくーる	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動、栄養、休養の内容で健康づくりの習慣化を目的としたプログラム
13	ナイスエイジングセミナー	<ul style="list-style-type: none"> ・ 老化予防のための運動 ・歯の健康 ・ 健康長寿の食事 ・フットケア等
14	心とからだを元気にする休養セミナー	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスチェック ・アロマセラピー ・ リラクゼーション（自律訓練法・呼吸法・ストレッチ等）

※ こちらの内容はホームページからもご覧頂けます。

公益財団法人 かながわ健康財団 ⇒ <http://www.khf.or.jp/>