

健康づくり事業 事業案内

— 皆様の健康づくりの取り組みを応援します —

① 健康度測定・ロコモ度チェック・体力測定

- ・「見える化」で健康づくりを支援します。
- ・会社、健康保険組合での健康教育に最適です。
- ・健康イベント、会社行事、展示会、販売店舗先の集客等にご活用下さい。

ご利用項目と内容		測定料金	
健康 度 測 定	<p>NEW からだバランス チェック</p> <p>・不良姿勢の予防</p>	<p>立位の姿勢を4方向からカメラで撮影。全身画像と足圧センサーで、姿勢のひずみやクセを確認して、バランスのとれた身体の改善ポイントをアドバイス。</p>	<p>【基本料金】 半日（3時間）測定人数36人まで <u>60,000円（税込64,800円）</u></p> <p>[追加料金] 1時間超過毎 20,000円加算 (税込21,600円)</p>
	<p>NEW ストレス度 チェック</p> <p>・ストレス対策</p>	<p>唾液中に含まれるストレスマーカー「唾液アミラーゼ」を測定し、心身のストレス状態を確認。手軽にできるリラクゼーションもアドバイス。</p>	<p>【基本料金】 半日（3時間）測定人数60人程度 <u>30,000円（税込32,400円）</u></p> <p>[追加料金] 1時間超過毎 10,000円加算 (税込10,800円)</p>
	<p>NEW 肌年齢測定</p> <p>・お肌の老化予防</p>	<p>頬と手のひらで皮膚の水分量や基礎代謝を測定して肌年齢と肌健康度を算出します。日頃の食生活や運動などの生活習慣を見直すポイントをアドバイス</p>	<p>【基本料金】 半日（3時間）測定人数60人程度 <u>40,000円（税込43,200円）</u></p> <p>[追加料金] 1時間超過毎 10,000円加算 (税込10,800円)</p>
	<p>NEW 糖化度測定</p> <p>・糖化予防</p>	<p>食事で過剰に摂った「糖」と人のカラダを構成している「タンパク質」が結びつくことで生成される物質「AGEs（最終糖化産物）」は、加齢や不適切な生活習慣で体内に蓄積されるもので、健康のリスクがわかります。指先に光を当て蓄積具合を測定し、生活習慣を見直すポイントをアドバイス。</p>	<p>【基本料金】 半日（3時間）測定人数60人程度</p> <p><u>※随時、お見積りいたします。</u></p>

ご利用項目と内容		測定料金	
健康 度 測 定	血管年齢測定 (加速度脈波測定) ・メタボ対策	指先に近赤外線をあて血流波形を測定し、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 (税込 43,200 円)</u> [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、専門スタッフが足の健康づくりや靴についてアドバイスをを行います。	【基本料金】 3 時間 <u>50,000 円 (税込 54,000 円)</u> [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 (税込 32,400 円)</u> [追加料金] 1 時間超過毎 10,000 円加算 (税込 10,800 円)
	骨密度測定 ・骨粗鬆症予防	超音波を用いて踵(かかと)の骨を測定し、結果を基に説明と栄養・運動等の健康生活アドバイスを保健師・栄養士等専門スタッフがを行います。	【基本料金】 半日 (3 時間) 30 人まで <u>80,000 円 (税込 86,400 円)</u> [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 <u>160,000 円 (税込 172,800 円)</u> 4 時間 <u>190,000 円 (税込 205,200 円)</u> 5 時間 <u>220,000 円 (税込 237,600 円)</u> 6 時間 <u>250,000 円 (税込 270,000 円)</u> ※ 設定時間には 1 時間毎の休憩 (10 分間) を含みます。
※ 測定項目は、参加者や事業の特性に合わせて組合せることも可能です。 ※ 上記以外の測定項目をご希望の場合は、ご相談を承ります。 ※ 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。			

		ご利用項目と内容	測定料金
ロコモ度チェック	ロコモティブシンドローム予防チェック 膝、関節、筋肉、骨等、歩行に大切な運動器のレベルと足の接地状態をチェックします。	[測定項目] <input type="checkbox"/> ロコモ度テスト 下肢筋力：立ち上がり 歩行能力：2ステップ <input type="checkbox"/> 足型・足圧測定	【基本料金】 半日（3時間）測定 30人 <u>70,000円（税込 75,600円）</u> [追加料金] 1時間超過毎 20,000円加算 （税込 21,600円）
	体力測定 気軽に自らの体力レベルを知り、日常生活での運動の大切さを見直すきっかけにお役立て下さい。	[測定項目] <input type="checkbox"/> 筋力測定(握力) <input type="checkbox"/> 柔軟性測定(長座体前屈) <input type="checkbox"/> 敏捷性測定(全身反応時間) <input type="checkbox"/> 平衡性測定(閉眼片足立ち) <input type="checkbox"/> 全身持久力測定(自転車エルゴメーター)注1 <input type="checkbox"/> 筋持久力測定(上体おこし) 活用例 ・会社体力測定会 ・体力づくり、生活習慣病、転倒予防等各種セミナー 等	【基本料金】 1日（6時間）測定 70人まで <u>140,000円（税込 151,200円）</u> [追加料金] 1人増す毎 1,400円加算 （税込 1,512円） 注1) 自転車エルゴメーターを使用する「全身持久力測定」を実施する場合、別途、機材運搬費が必要となります。
大人版体力測定	シニア[高齢者]向け体力測定 元気で活力ある身体を保つために体力レベルを知り、日常生活での運動の大切さを見直すきっかけにお役立て下さい。	[測定項目] <input type="checkbox"/> 筋力測定(握力) <input type="checkbox"/> 柔軟性測定(長座体前屈) <input type="checkbox"/> 敏捷性測定(座位ステップング) <input type="checkbox"/> 平衡性測定(開眼片足立ち) <input type="checkbox"/> 持久力測定(息こらえ時間) 活用例 ・自治会等体力測定会、等	【基本料金】 半日（3時間）測定 30人 <u>50,000円（税込 54,000円）</u> [追加料金] 1人増す毎 1,000円加算 （税込 1,080円）
	※ 測定項目は、参加者や事業の特性に合わせて選択していただくことも可能です。 ※ 上記以外の測定項目をご希望の場合は、ご相談を承ります。 ※ 上記測定項目に加えて、体調チェック(血圧・脈拍)や形態測定(身長・体重・体脂肪率)、肺機能測定を組合せた実施のご相談も承ります。(別途、お見積り致します。)		



お問合せ先

<健康づくり課 連絡先>

電話 045-243-2008

FAX 045-243-2019

受付時間 平日 9:00~17:00



② 講師派遣・健康相談の実施

ご利用項目	内容と基本料金
講師の派遣	<p>健康づくり教室などに専門スタッフを講師として派遣します。</p> <p>2 時間 30,000 円（税込 32,400 円）から</p> <p>※ 講師料金については、対象者、講義内容、教材等により異なりますので、お気軽にご相談ください。</p>
	<p>[講師スタッフ] 保健師、健康運動指導士、管理栄養士、心理相談員、福祉レクワーカー フスフレーゲ 等</p> <p>[主なテーマ] 「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」、 「高齢者の健康づくり」「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」 等</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] 保健師、健康運動指導士、管理栄養士、心理相談員、福祉レクワーカー フスフレーゲ 等</p>



講師の派遣（市町村・企業における健康教室など）

③ 健康づくり事業（セミナー・イベント等）の企画・実践

皆様のご希望・ご要望に応じた健康セミナー・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/>