

体験型セミナーを申し込みましょう！

申込方法

※定員になり次第受付終了となります。
※事前申し込みなしでの参加はできません。

電話で簡単申込！

専用ダイヤルをご利用ください

TEL: 052-211-8655 (集団健診予約受付センター)

- 祝日を含む月曜日～土曜日(年末年始を除く)の9:00～20:00まで受付。
- 「体験型セミナー」の申し込みとお伝えください。
- 定員内であれば申し込み時に予約を確定することが出来ます。

ウェブサイトで申込

名古屋市公式ウェブサイト「**体験型セミナー**」から

<https://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/page/0000155363.html>

名古屋市 体験型セミナー



名古屋市国民健康保険特定健康診査
イメージキャラクター「メタボリックま



スマートフォン等での
申し込みはこちら

体験型セミナー以外の動機付け支援実施場所

休日保健指導 (10月から開始)

特定保健指導の初回面接として、管理栄養士等から生活習慣改善のアドバイスを行います。

申込方法

健診のご案内の10ページ休日健診の実施日をご覧ください。下記の「名古屋市健診(検診)総合サイト」からも予約ができます。※申込受付期間にご注意ください。

健診実施医療機関

申込方法

健診のご案内の11ページから14ページをご覧ください。直接、実施医療機関に予約してください。

「動機付け支援」の欄に●がついている実施医療機関で受けられます。

特定保健指導の実施機関の最新情報は

<https://758kenshin.city.nagoya.jp>

ウェブサイト「**名古屋市健診(検診)総合サイト**」から

名古屋市健診(検診)総合サイト



※右の二次元コードを読み取り、「医療機関を探す」をクリックしてください。「エリア」を選択し、「特定保健指導(動機付け支援)」を選択してください。

お問い合わせ

TEL: 052-211-8655 (集団健診予約受付センター)

事業主体: 名古屋市健康福祉局生活福祉部保険年金課
事業受託先: 株式会社エス・エム・エス

対応
期間 9:00～20:00 (令和8年3月31日まで)
祝日を含む月曜日から土曜日(年末年始を除く)
FAX: 052-972-4148

動機付け支援のあなたへ

令和7年7月作成



好評のため今年も開催決定!!
からだづくりの専門スタッフ直伝!

参加費

無料

事前予約制

体験型セミナー

運動指導のスペシャリストだからできる!
カラダチェック・歩き方チェックをしませんか?
せっかくの無料サポート、活用しない手はありません!

対象

名古屋市の国民健康保険加入者で
令和7年度特定保健指導動機付け支援該当者



特定保健指導って何?

特定健康診査の結果から、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に該当した人、または予備群の人を対象に、**専門スタッフ(保健師、管理栄養士等)**が**無料**で生活習慣を見直すサポートをする、**健康応援プログラム**です。

特定健康診査

判定
該当したら...

特定保健指導

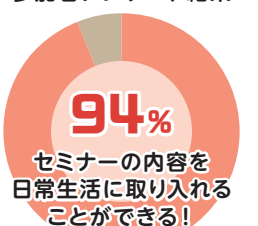
サポート
(無料)

生活習慣改善

過去2年間で約500名の人にご参加いただいています!
ご参加いただいた人からこんなお声も!

- ウォーキングはしていたが筋トレはしていなかったので参考になった
- 1つ1つのストレッチをしっかりと指導していただいたのでやり方が良く分かった
- ちょうどいい運動になった。とくに体の硬さを身にしみて感じた
- 細かなポイントを加えながらの説明で分かりやすかった
- バランスの良い食事について、分量摂取量もわかりやすく減塩についてもわかりやすかった

参加者アンケート結果



体験型セミナー(保健指導を含む)

特定保健指導の初回面接として、管理栄養士または保健師から生活習慣改善のアドバイス講習もあります。

プログラム ●1部のみでの受付はできません。※定員になり次第受付終了となります。

からだづくりの専門スタッフ[※]直伝! (※国家資格保有者) 日常で実践できる生活習慣病予防セミナー

1部 運動教室▶所要時間60分

医学的知識を有した運動のスペシャリストである理学療法士による、身体と健康に関する知識と運動を科学的根拠に基づき学ぶことができる貴重な体験型のセミナーです。

1 「カラダ・健康・運動」3つの関係性を知ろう

ミニ講義

- 近年、研究でも明らかになってきている「運動による効果」を学ぶことができます。

2 「バランス力・脚筋力・歩き方」3つのカラダチェック

運動体験

- ご自身の運動力をセルフチェックできます。

3 「ストレッチ・筋トレ・有酸素運動」3つの運動を体験

運動体験

- 楽しく、手軽に、継続できる運動を、正しい方法とあわせて学ぶことができます。

※運動の内容については、参加者の状況を見て、負荷や内容を調整・変更させていただく場合がございます。

私たち理学療法士と、無理なく楽しく運動習慣を!



2部 専門スタッフによる特定保健指導▶所要時間80分

保健師・管理栄養士の専門スタッフが健診結果を見ながら食事や運動など生活習慣を改善する目標づくりのお手伝いをします。

持ち物

令和7年度特定健康診査結果表、動きやすい室内履きの靴、筆記用具、タオル、飲み物、動きやすい服装

注意

- ※感染防止対策をしたうえで、運動教室及び特定保健指導を実施します。
- ※室内用運動靴のご準備が必要です。(安全のため、靴下やスリッパでの受講はお断りする場合がございます)
- ※開催時期や会場によって、気温や天候が異なります。また、運動で汗をかく場合がございますので調整可能な服装や着替えのご準備があると安心です。

開催日程

健診日により該当通知の到着日が異なりますので、すでに申し込みの締切日および実施日が終了している場合がございます。あらかじめご了承ください。

- いずれの実施日も運動教室60分+特定保健指導80分。
- いずれか1回のみでの参加となります。

※実施日及び実施会場について、会場等の都合および風水害等のやむを得ない事情により予定を変更する場合がございますので、ご了承ください。

	実施日	締切日	会場	時間
第1回	令和7年 10/8(水)	令和7年 9/24(水)	守山スポーツセンター 守山区竜泉寺2丁目112番地 ゆとりーとラインまたは市バス「小幡緑地」徒歩1分	13:30~16:00 (13:00~受付開始)
第2回	令和7年 11/8(土)	令和7年 10/24(金)	東スポーツセンター 東区大幸南一丁目1番10号 地下鉄名城線「ナゴヤドーム前矢田駅」直結	9:30~12:00 (9:00~受付開始)
第3回	令和7年 12/10(水)	令和7年 11/26(水)	千種スポーツセンター 千種区星が丘山手121番地 地下鉄東山線「東山公園駅」「星ヶ丘駅」徒歩5分	13:30~16:00 (13:00~受付開始)
第4回	令和8年 1/24(土)	令和8年 1/9(金)	昭和スポーツセンター 昭和区吹上2丁目6番15号 地下鉄桜通線「吹上駅」徒歩8分	9:30~12:00 (9:00~受付開始)
第5回	令和8年 2/17(火)	令和8年 2/3(火)	緑スポーツセンター 緑区相原郷一丁目2901番地 市バス「緑スポーツセンター」または「緑図書館」徒歩5分	13:30~16:00 (13:00~受付開始)
第6回	令和8年 3/11(水)	令和8年 2/25(水)	天白スポーツセンター 天白区植田三丁目1502番地 地下鉄鶴舞線「植田駅」徒歩3分	13:30~16:00 (13:00~受付開始)
第7回	令和8年 3/19(木)	令和8年 3/5(木)	露橋スポーツセンター 中川区露橋2丁目14-1 市バス「露橋スポーツセンター」徒歩1分 名鉄「山王駅」またはJR「尾頭橋駅」徒歩8分	13:30~16:00 (13:00~受付開始)

全11回の開催予定です。第8回から第11回の体験型セミナーは令和8年4月から5月に開催予定です。
開催日程が決まりましたら名古屋市公式ウェブサイトに掲載します。(裏面参照)

申込方法・お問い合わせについては、裏面をご覧ください。