

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。

1部 運動教室

所要時間：60分

運動のスペシャリストである理学療法士が、生活習慣病の改善や予防に効果的な運動方法について楽しく伝授します。正しい知識を身に付け、ご自宅でも簡単に実践していただける運動方法について学べる体験型のセミナーです。

ミニ講義 「生活習慣病」についての知識を深めよう

運動体験 ご自身のカラダについて知ろう（体力チェック）

運動体験 楽しく続けられる「ストレッチ・筋トレ・有酸素運動」



- ✓ **運動不足解消**
- ✓ **ご自身の運動力についてセルフチェック**
- ✓ **「いつでも」「どこでも」取り組みやすい運動方法を身に付けよう**

※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。

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8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、運動教室およ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。

あなたは健診の結果、**動機付け支援の対象**になりました。

動機付け支援とは？

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症のリスクが高い人を対象に、専門スタッフ（保健師・管理栄養士等）がサポートする生活習慣改善プログラムです。

毎日の生活を少し振り返って、今のうちからできる健康づくりを専門スタッフと一緒に始めてみませんか？



参加費 無料
事前予約制

名古屋市主催

動機付け支援

体験型セミナーのご案内

対象／名古屋市の国民健康保険加入者で令和8年度特定保健指導動機付け支援該当者

こんな人に
オススメ！

- ✓ 健診結果に少し不安がある
- ✓ 運動を始めたいが、何から始めればいいのかわからない
- ✓ 若い頃に比べて体重が10kg以上増えた



セミナーの
特徴

- ✓ 自分に合った運動がわかる
- ✓ 無理なく続けられる方法が見つかる
- ✓ 専門スタッフがサポートします！



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の治療薬をすでに飲まれている人や、今年度すでに健診実施機関で特定保健指導を利用した人は参加できません。

名古屋市内 全11会場にて順次開催します。くわしくは中面をご確認ください。

動機付け支援の利用方法

①**体験型セミナー（保健指導含む）** ➡ 中面をご覧ください。

②**休日保健指導**

③**健診実施機関**

ウェブサイト「名古屋市健診（検診）総合サイト」をご覧ください。

名古屋市健診（検診）総合サイト <https://758kenshin.city.nagoya.jp>

「医療機関を探す」をクリックし、「エリア」と「特定保健指導（動機付け支援）」を選択してください。②③実施機関を検索することができます。

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
「メタポリっくま」



お問い合わせ

TEL: **052-325-6623**

（事業受託：株式会社アールエムサポート） FAX: 052-912-9887

●9:00～19:00

●月曜日から金曜日（祝休日・年末年始除く）

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：株式会社アールエムサポート

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。

ご都合の良い日程を下記から選んで、右ページに記載の申込方法でお申し込みください。先着順です。定員になり次第受付終了となります。

- 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。

参加費無料
各会場
定員50名
事前予約制

実施日	締切日	会場	時間
第1回 令和8年 11/10(火)	令和8年 10/28(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」または「星ヶ丘駅」徒歩5分	13:30～16:00 (13:00～受付開始)
第2回 令和8年 12/19(土)	令和8年 12/7(月)	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9年 1/22(金)	令和9年 1/8(金)	港区役所講堂 港区港明一丁目12番20号 地下鉄名港線「港区役所駅」徒歩3分／ 市バス「港区役所」徒歩3分	13:30～16:00 (13:00～受付開始)
第4回 令和9年 2/13(土)	令和9年 2/1(月)	中村スポーツセンター 中村区中村町字待屋43番地の1 地下鉄東山線「中村日赤駅」徒歩7分	9:30～12:00 (9:00～受付開始)
第5回 令和9年 2/18(木)	令和9年 2/5(金)	枇杷島スポーツセンター 西区枇杷島一丁目1番2号 市バス「枇杷島スポーツセンター」徒歩1分／ 名鉄「東枇杷島駅」徒歩5分または「栄生駅」徒歩10分	13:30～16:00 (13:00～受付開始)
第6回 令和9年 3/10(水)	令和9年 2/25(木)	南区役所講堂 南区前浜通三丁目10番地 市バス「南区役所」徒歩1分／ JR「笠寺駅」または名鉄「本笠寺駅」下車	13:30～16:00 (13:00～受付開始)
第7回 令和9年 3/15(月)	令和9年 3/2(火)	瑞穂区役所講堂 瑞穂区瑞穂通三丁目32番地 地下鉄桜通線「瑞穂区役所駅」直結／ 市バス「瑞穂区役所」徒歩すぐ	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9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（右ページ参照）に掲載します。

※実施日および会場については、会場等の都合や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。



初めてでも大丈夫！ぜひ気軽に申し込みください！

申込方法

生活習慣を見直す
きっかけにしましょう！

1 同封のはがきで申込



希望の実施日・会場をご記入ください。			記入例
実施日	令和 8 年 12 月 19 日	同伴者希望 有・無 (1 人) ※最大2名程度	
会場	東スポーツセンター		

※締切日(必着)

- 先着順での受付になりますので、お早めに投函してください。
- 定員を超えた場合は、日程を調整するためお電話でご連絡いたします。

体験型セミナー 申込専用はがき

先着順のため、お早めに投函してください。

■別添の案内をご覧ください、下の欄をご記入ください。

ふりがな			
氏名	男・女		
生年月日	昭和 平成	年	月 日
電話 (日中連絡可能な番号)	- -		
住所			

希望の実施日・会場をご記入ください。			記入例
実施日	令和 年 月 日	同伴者希望 有・無 (人) ※最大2名程度	
会場			

- 名古屋市の国民健康保険加入者のうち、特定保健指導または30・35健診対象者のみ参加可能です。同伴者は見学のみになります。
- 受付がされましたら、ご案内をお送りするか、お電話します。
- 定員になり次第受付終了となります。定員を超えた等、受付できなかった場合はお電話でご連絡します。
- 記入後は個人情報保護シールを貼付してご返送ください。

参加費
無料
事前予約制

2 電話で申込

専用ダイヤルをご利用ください。 **TEL:052-325-6623**
(事業受託:株式会社アールエムサポート)

- 月曜日から金曜日(祝休日・年末年始除く)の9:00～19:00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できます。

受付後、開催日前までに
案内通知をお送りします

3 ウェブサイトから申込

名古屋市公式ウェブサイト「体験型セミナー」からお申込みください。

名古屋市 体験型セミナー 🔍 検索

スマートフォン等での
お申込みはこちら➡



<https://www.city.nagoya.jp/kurashi/hoken/1011736/1011776/1011783.html>

ご提出していただいた個人情報は、名古屋市個人情報保護条例等に基づき適正に管理し本事業で実施する体験型セミナー以外の目的で使用することはありません。

プログラムなどの詳細は裏面をご覧ください ▶