

先着順(事前予約制) 残り5回! お早めにお申込みください!

参加費
無料

体験型 セミナー

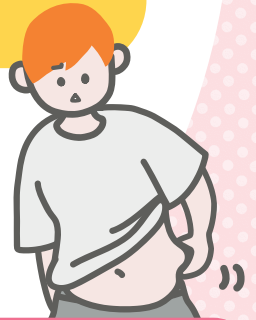
各回定員
50名

対象

名古屋市の国民健康保険加入者で令和6年度特定健康診査の結果、特定保健指導動機づけ支援に該当した人

あなたは生活習慣病のリスクが高い状態です。**大切なのは健診後!**
特定保健指導を受けることが生活習慣改善のスタートです。

※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保健指導を受けた人は受けられません。



1部

運動教室

所要
時間

60
分

STEP 1 講義

生活習慣病と予防の重要性を知ろう

運動・食事など普段の生活習慣において重要なポイントを根拠に基づいてお伝えします。

STEP 2 体験

あなたの体力を その場でチェックしてみませんか?

体力チェック後にはそのレベルに合わせた運動を紹介します。

STEP 3 体験

ながらで! どこでも! 日常生活に取り入れられる運動を 体験しよう

年齢など参加者に合わせた適切な負荷量の運動を提供します。

2部

専門職による 特定保健指導

所要
時間

80
分

ライフ予防医学クリニックの保健師・管理栄養士の専門職が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。



※1部のみでの受付はできません。

開催日程・申込方法等は裏面をご覧ください ▶

開催日程

全日程とも理学療法士が運動教室の講師を務めますので
より専門的な知識を習得できます

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「メタボリックま」



- いずれか1回のみの参加となります。
 - 健診日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。
 - 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。
- (第1回から第6回は、実施済みです)

	実施日	締切日(必着)	会 場	時 間
第7回	令和7年 3/15(土)	令和7年 2/28(金)	天白スポーツセンター 天白区植田三丁目1502 地下鉄鶴舞線「植田駅」徒歩3分	9:30～12:00 (9:00～受付開始)
第8回	令和7年 3/21(金)	令和7年 3/7(金)	稲永スポーツセンター 港区野跡五丁目1-10 市バス「稲永スポーツセンター」徒歩1分または「野跡小学校」徒歩5分	13:30～16:00 (13:00～受付開始)
第9回	令和7年 4/23(水)	令和7年 4/9(水)	千種スポーツセンター 千種区星が丘山手121 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10回	令和7年 5/16(金)	令和7年 5/2(金)	東スポーツセンター 東区大幸南一丁目1-10 地下鉄名城線「ナゴヤドーム前矢田駅」直結	13:30～16:00 (13:00～受付開始)
第11回	令和7年 5/23(金)	令和7年 5/9(金)	東スポーツセンター 東区大幸南一丁目1-10 地下鉄名城線「ナゴヤドーム前矢田駅」直結	13:30～16:00 (13:00～受付開始)

申込方法

- ※定員になり次第受付終了となります。
- ※事前申込なしでの参加はできません。
- ※参加が確定した人には、開催2週間前より順次ご案内のお手紙をお送りします。

同封のはがきで申込

会場、日にちを選んでご記入ください。

記入例

希望の実施日・会場をご記入ください。		同伴者希望 有・無 (人) ※最大2名程度
実施日	令和 7 年 3 月 15 日	
会 場	天白スポーツセンター	

体験型セミナー
申込専用はがき

■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)		
国民健康保険の保険証の 番号 および 姓			
希望の実施日・会場をご記入ください。			
実施日	令和 年 月 日	同伴者希望	有・無
会 場		(人)	※最大2名程度

●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。
●名古屋市の国民健康保険加入者のうち、特定保健指導対象者のみ参加可能です。申込者は希望のみとなります。
●このはがきで利用の受付をし、後日案内をお送りします。
●定員になり次第受付終了となります。

参加費無料
事前予約制

持ち物

- 令和6年度
特定健康診査結果表
(お持ちの方のみ)
- 室内用の運動靴
(脱いだ靴を入れる袋)
- 筆記用具
- タオル
- 飲み物
- 動きやすい服装

特定保健指導の実施機関の最新情報は

ウェブサイト「**名古屋市健診(検診)総合サイト**」から

※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(動機づけ支援)」を選択してください。

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

名古屋市健診(検診)総合サイト



お問い合わせ

名古屋市健康福祉局生活福祉部保険年金課

TEL:052-972-2567 FAX:052-972-4148