

料金について

健康増進イベント	派遣型	スタッフ（1名）¥22,000（税込） + 交通費、宿泊費等（※）
※測定機器や荷物等の運搬費が別途かかります		
健康増進セミナー	対面型セミナー （ハイブリッド）	¥110,000～（税込） + 交通費、宿泊費等
	Webセミナー	¥110,000～（税込）

< 健康増進セミナーと健康増進イベントの開催 >

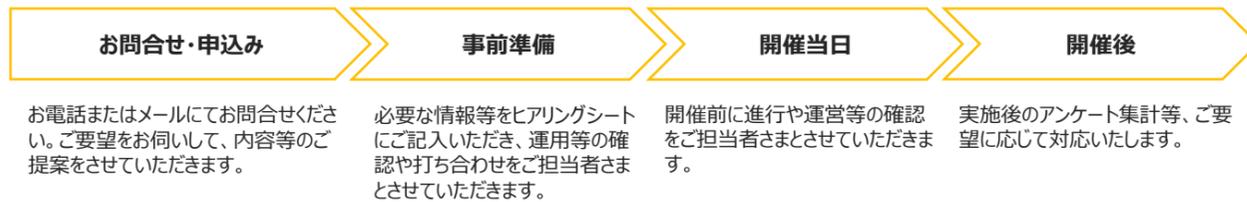
セミナーとイベントを同時に開催することも可能です。例）セミナー「カラダ衰えチェック（※）」 + イベント「体力測定」

※セミナーの詳細は、「健康増進セミナー」のリーフレットをご参考ください

内容によっては費用が異なる場合がございますので、詳細につきましては事前にお問い合わせください。

開催までの流れ

申し込みのご連絡は**2カ月前**までをお願いいたします。



キャンセルポリシー

期間	負担分
開催日の前日から当日、無断キャンセルなど	費用の100%
開催日7日前から2日前までのキャンセル	費用の50%
それ以前のキャンセル	無料

< 開催の中止・延期について >

すでに直接経費が発生している場合は、その経費をご負担いただく場合がございます。

お問い合わせ

一般財団法人 明治安田健康開発財団  
健康増進支援センター

平日9:00～17:00（土日・祝日を除く）

☎ 03（4330）7730

✉ center@my-health.or.jp

🌐 <https://www.my-health.or.jp/shien/>



# 健康増進イベント

こどもからシニアの方まで幅広い年齢層を対象とした  
健康関連の測定機器等をご用意しております。  
地域での催しやイベントブースの出展、社内の健康測定など  
さまざまな場面でご利用いただけます。



# 全年齢層 向けのイベント

- ※ 所用時間はおよその目安となります。測定イベント終了後、参加者全員にフィードバックシートをお渡しします。
- ※ ミニ講座は測定後にフィードバックシートの解説やエクササイズをご紹介します。開催については、お問い合わせください。

ジャンル	番号	測定イベント名	測定種目	1人あたりの概算所要時間	概要	ミニ講座の有無
運動	01	体力測定（簡易版）	長座体前屈、握力、体組成	約5～7分	3種類の測定を実施し、体力を総合的に評価します。総合版よりも測定種目が少なく、短時間で実施することが可能です。	○
	02	体力測定（総合版）	長座体前屈、握力、体組成、全身反応時間、持久力（質問紙で実施）	約10～15分	5種類の測定を実施し、体力を総合的に評価します。簡易版よりも測定項目が多く、様々な能力を知りたい方向けです。	○
歩行	03	歩行分析	歩行	約1～3分	歩行時のバランス・スピード・歩幅等を測定し、「速度年齢」、「姿勢年齢」、「バランス年齢」から構成される推定歩行年齢を算出します。	—
遊び	04	体験型スポーツゲーム	e-スポーツ体験	約2～6分	プロジェクションマッピングの映像内に入り込み、映像の世界で運動体験ができます。子どもからシニアの方まで、楽しく身体を動かしていただけるゲームを取り揃えています。	—

# こども 向けのイベント

ジャンル	番号	測定イベント名	測定種目	1人あたりの概算所要時間	概要	ミニ講座の有無
運動	05	こどものための体力測定	全身反応時間、立位ステップング	約2～5分	専用の機器を使用し、普段測定することが難しい敏捷性（すばやく動く能力）を評価します。日常的に運動をしている子から苦手な子まで楽しく参加することができます。（親子での参加も可能です）	—

# シニア 向けのイベント

ジャンル	番号	測定イベント名	測定種目	1人あたりの概算所要時間	概要	ミニ講座の有無
運動	06	身体機能測定（フレイル）	握力、歩行スピード、身体活動量など（質問紙で実施）	約5～7分	機器を用いた筋力・歩行能力の測定とアンケート（質問紙）による活動状況などの評価を行ない、簡易に身体機能の低下（身体的フレイル）をチェックします。	○
	07	身体機能測定（ロコモ）	2ステップテスト、立ち上がりテスト	約5～7分	2種類のテストで脚の筋力や柔軟性、バランス能力を評価することで、身体機能低下の指標であるロコモ度をチェックします。	○
転倒リスク	08	転倒リスクチェック（簡易版）	脚機能、体組成、片足ステップング	約5～7分	専用の機器を使用し、脚機能・体組成・俊敏性などを3種類の測定により転倒リスクを評価します。総合版よりも簡単な動きで実施可能です。	○
	09	転倒リスクチェック（総合版）	2ステップテスト、立ち上がりテスト、座位ステップング、足指筋力	約5～10分	専用の機器を使用し、歩行能力・下肢筋力・俊敏性・足指の牽引力などを4種類の測定より転倒リスクを総合的に評価します。	○
認知機能	10	認知機能測定	認知機能	約7～12分	タッチパネルを使用し、日常における過度なストレス・疲労・睡眠不足、加齢、疾病等による認知機能の変化をチェックします。	—

## 【留意事項】

- ◆ 各種プログラムの内容は、**2024年4月現在**のものであり、今後変更となる場合があります
- ◆ 会場の広さや環境によって、実施できないプログラムがございます ※事前にご相談ください
- ◆ 複数のプログラムの中から、選択して実施することも可能です ※事前にご相談ください
- ◆ 「体験型スポーツゲーム」は、大型の精密機器のため、保管場所やお取り扱いには十分な注意が必要です