

令和7年度健康増進セミナー実施要領

○はじめに

昨年度、みなさまから大変ご好評をいただきました「健康増進セミナー」を今年度も市ヶ谷健保会館で開催いたします。

日々の健康に欠かせない”歩く力”に焦点を当てた、【歩行診断・歩行改善トレーニングセミナー】を実施いたします。

○セミナーの内容

タイトル	内容
歩行診断	・専用の測定器を用い、歩き方を数値化・可視化して診断。
体力測定	・握力測定、ファンクショナルリーチテスト、長座体前屈、2ステップテスト、開眼片足立ちテスト
歩行講義&栄養講義	・歩行測定システムの説明と歩行についての講義 ・筋肉や健康維持に必要な食事や食材の説明等
昼食	・季節に合わせた食材を使用し、セミナー内容に適した料理の提供。
歩き方改善実践セミナー☆	・園原 健弘氏による正しい歩行方法を体に記憶させるため、ウォーキングを主体とした歩き方の実践改善指導。
指導後の歩行診断	・再度歩き方を診断し、改善度合いを確認。

☆：特別講師の園原 健弘氏による直接のセミナー。

○特別講師の園原 健弘氏のプロフィール



明治大学体育会競走部監督

1992年 バルセロナオリンピック競歩代表

1996年 アトランタオリンピック陸上チームコーチ

世界陸上3回連続出場、箱根駅伝2回出場など競技者としての経験をベースに健康作り、ダイエット指導など幅広い分野で活躍中。

ウォーキングをベースとした健康づくり教室はメタボ、ロコモ、マインドフルネスなど様々なニーズに応えられるプログラムとして企業・自治体・法人などにも人気。雑誌監修、テレビ出演など多数。

著書に『あらゆる不調を解決する最高の歩き方』（きずな出版）、『数値改善ウォーキング』（主婦の友社）、『正しく歩いて東京マラソン完走』（小学館）などがある。

○健康保険証発行廃止に伴う利用方法について

令和6年12月1日をもって、健康保険証の発行は終了しました。

保健事業（イベント等）を申込・利用する際には保険証等が必要となります。

保険証等については以下URLをご覧ください。

<https://www.its-kenpo.or.jp/shisetsu/syoumei.html>

《開催日程》 第1回：令和7年 6月15日（日）

第2回：令和7年10月12日（日）

第3回：令和8年 1月18日（日）

*各回の予約開始日時は《申込方法》にある表をご参照ください。

《開催場所》 市ヶ谷健保会館・会議室／レストランテ アル・ファーロ

《参加資格》 被保険者、被扶養者及びその同伴者（小学生以上かつ身長130cm以上）

*測定機械の都合上、身長が130cm未満だと計測ができません。

*外部の方のみの参加はお受けできません。

*申し込み時及び参加当日に被保険者・被扶養者の資格を有する方とその同伴者。

*年度内1回の参加となります。

*当日に体調が優れない方(発熱や飲酒等による)は参加をご遠慮ください。

《定員》 各回60名（最少催行人数10名）

*第1グループ（20名） 9:30 受付開始～15:00 終了予定

*第2グループ（20名） 10:30 受付開始～16:00 終了予定

*第3グループ（20名） 11:30 受付開始～17:00 終了予定

《参加料金》 被保険者・被扶養者 1,100円（税込）

その他の方 1,650円（税込）

*当日、現地にてお支払いください（現金・クレジットカード・PayPay）

《当日の受付方法》 参加当日、受付で身分確認のため「保険証等（コピー不可）」を呈示していただきます。呈示がない場合は、参加できませんのでご注意ください。

《申込方法》

【予約をする】

・各回の予約開始日時は異なります。予約開始日時は以下の表をご覧ください。

・当健康保険組合の組合員であることと健康増進セミナーの申し込みであることをはじめにお伝えください。

・ご希望の開催日、受付開始時間（9:30、10:30、11:30）及び参加人数をお伝えください。また、歩行診断に必要な参加全員分の身長、年齢、性別を予めご準備の上、ご連絡ください。

・予約は、各回の予約開始日時以降に直接レストランテ アル・ファーロへ連絡してください。

*各回定員に達し次第、申し込みは終了となります（キャンセル待ちもお受けしません）。

開催日	予約開始日時
第1回：令和7年 6月15日（日）	5月18日（日）10:00～
第2回：令和7年10月12日（日）	9月14日（日）10:00～
第3回：令和8年 1月18日（日）	12月14日（日）10:00～

リストランテ アル・ファーロ

TEL 03-3225-1133

受付時間 10:00～21:00

*上記時間外は、受け付けておりませんのでご了承ください。

【予約後の手続き】

予約の取れた方は、以下の方法で手続きをお願いします。

《対応ブラウザ》

利用推奨環境はこちら (<https://as.its-kenpo.or.jp/browser.html>) をご確認ください。

- ・ ブラウザの JavaScript, Cookie を有効にしないと遷移できません。
- ・ ブラウザにより一部動作が異なる場合があります。
- ・ 1文字目に「-（ハイフン）」が入っているメールアドレスは使用できません。
- ・ お使いの端末によっては対応ブラウザでも正しく表示されない場合があります。

- ①ITS のホームページ (<https://www.its-kenpo.or.jp/>) へアクセスし、WEB 申請メニュー画面に入ります。
- ②メニュー画面よりイベント「健康増進セミナー」を選択します。
- ③予約をされた開催日を選択し個人情報の取り扱いに同意します。
- ④メールアドレス確認画面でメールアドレスを入力し「送信」ボタンを押すと入力したメールアドレス宛てに確認のメールが自動送信されます（メールの受信制限をされている方は下記メールアドレスからの受信を許可してください）。
メールアドレス：noreply@mail.its-kenpo.or.jp
*確認のメールが届かない場合は登録したメールアドレスを間違えている可能性があります。その場合は①から再度手続きを行ってください。
- ⑤届いたメールを確認いただき、メール記載の URL から申込画面を開き、申込代表者および代表者を含む同行者の必要事項を入力してください。
- ⑥必要事項入力後に「申込する」ボタンを押すと、内容確認画面が表示されます。申し込みいただいた内容を確認のうえ、「確認」ボタンを押してください。
- ⑦申込完了画面に遷移し申込受付番号が表示され、申込完了メールが自動送信され申込完了となります。申込完了メールは必ずご確認ください。
- ⑧開催の場合は開催日近くになりましたら、ご案内および参加案内書ダウンロード用のメールが送信されます。
メール記載の URL からダウンロードができます。

《申込上の注意》

参加当日に被保険者及び被扶養者の資格がない方は、申込代表者として申し込みをすることができません（後期高齢者医療制度による資格喪失の場合も同様）。

《キャンセル》

キャンセルされる場合は、必ずリストランテ アル・ファーロへ電話でご連絡ください。

*キャンセル料については開催日前日の17時まで無料とし、それ以降のキャンセルは、参加料金の全額を違約金としてお支払いいただきます。

開催日前日 17時まで	開催日前日 17時以降
無 料	全 額

*キャンセルされる場合は、なるべく早めにご連絡ください。

《セミナー参加時の服装および持ち物》

運動に適した服装及び運動靴、タオル。

*スカートや足の動きの分からない太いズボンは、関節の動きがわからず正確な測定ができませんのでご注意ください。

《そ の 他》

- ・イベント参加時におけるケガ、疾病の発病、その他の事故等につきましては、当健康保険組合に故意または重過失があると認められた場合を除き、一切の責任を負いかねますので、ご了承ください。
- ・名前の貸し借りをして参加した場合と管理上支障があると判断された場合は、参加をお断りすることがあります。

健康増進サービスセンター

〒169-8516 東京都新宿区百人町 2-27-6

関東 IT ソフトウェア健康保険組合・健康増進サービスセンター

TEL 03-5925-5348 (保養施設・イベント等)

<https://www.its-kenpo.or.jp/>

受付時間 月曜日～金曜日 (祝日・年末年始を除く)

9:00～17:00

*時間外は受け付けておりませんのでご了承ください。

*電話番号はお間違いのないようご注意ください。

「保養施設等の利用およびイベントにおける個人情報の取り扱いについて (<https://www.its-kenpo.or.jp/privacy/event.html>)」をお読みいただき、同意のうえお申し込みください。

以上