

血液を調べてみれば

あなたの運動効果が見えてくる！



なるほど！
そうだったのね

健康維持・増進のための

平成26年度 地域交流事業

スポーツ・メディカルチェック講座

主催：（公財）愛知県教育・スポーツ振興財団

協力：（公財）愛知県健康づくり振興事業団

後援：愛知県教育委員会

職場や地域で健康診断や成人病検診などを受け、カウンセリングで運動を勧められ、実践している方。その運動方法は本当に効果がありますか。

もしかしたら、疑問に思っている方や、運動をしてもすぐに疲れてしまい、長続きしない方もお見えになるかもしれません。

そこで・・・

私たち教育・スポーツ振興財団は、健康づくりの事業を専門に行っている愛知県健康づくり振興事業団とタイアップし、運動を続けている方の現在の運動効果や健康状態を医学的にチェックし、最適な運動方法をアドバイスする事業として、「スポーツ・メディカルチェック講座」を開催いたします。

日時：平成27年3月7日（土）

第1部 9:00～10:30

第2部 10:30～12:00

会場：愛知県一宮総合運動場

一宮市千秋町佐野字向農756

TEL 0586-77-0500

参加料：お一人様 3,000円

スポーツ・メディカルチェック講座はこんな内容です。

① 講義「安全で効果的なスポーツと食事」

愛知県健康づくり振興事業団の専門医が、事故・怪我などを防止し、安全にスポーツを楽しんでいただくために是非知っていただきたいことや運動効果を上げるための食事について、誰にでも解りやすく基礎的な講義を行います。



② 採血検査・問診（選べる2コース）

採血検査は、A：貧血検査コース（8項目プラス骨折リスクチェック）、B：疲労度チェックコース（4項目プラス骨折リスクチェック）の2コースを予定しています。いずれかご希望のコースを選択していただけます。また、採血をしながら、専門スタッフが簡単な問診を行います。

※採血検査項目は、安全で効果的な運動方を目的としたものであり、一般的な健康診断で行われる項目とは異なります。

採血検査は、下記の2コースから選択できます。



A 貧血検査コース → 練習をしてもパフォーマンスが上がらない、特に心肺機能が上がらないと感じている方におススメです。

①Hb（ヘモグロビン） ②フェリチン ③Fe（血清鉄） ④TIBC（総鉄結合能） ⑤LDH（乳酸脱水素酵素）
⑥MCV（平均赤血球容積） ⑦MCH（平均赤血球ヘモグロビン量） ⑧MCHC（平均赤血球ヘモグロビン濃度）
→以上8項目にプラスして 骨折リスクチェック ALP（アルカリホスファターゼ）

B 疲労度チェックコース → 疲れがなかなかとれない、運動効果が上がらないと感じている方におススメです。

①CK（クレアチンキナーゼ） ②BUN（尿素窒素） ③Cre（クレアチニン） ④K（カリウム）
→以上4項目にプラスして 骨折リスクチェック ALP（アルカリホスファターゼ）

※採血項目の詳細につきましては、専用サイトをご覧ください。 <http://www.aichi-kyo-spo.com/newsports/smc/smctop.html>

③ 運動アドバイス

採血サンプルは、愛知県健康づくり振興事業団の総合健診センターで分析し、分析データと合わせて、最適な運動方法についてのアドバイスを記載した結果カードを郵便でお送りします。（約2週間後）



スポーツ・メディカルチェック講座 当日スケジュール (平成27年3月7日)

第1部 (9:00~10:30)		第2部 (10:30~12:00)	
9:00	受付 (陸上競技場内 会議室)	10:30	受付 (陸上競技場内 会議室)
9:15	講義 (約30分)	10:45	講義 (約30分)
9:45	採血・問診 (1名あたり約5分程度) ※順次お名前をお呼びします。 ※終わられた方からお帰りいただきます。	11:15	採血・問診 (1名あたり約5分程度) ※順次お名前をお呼びします。 ※終わられた方からお帰りいただきます。
10:30	採血・問診終了	12:00	採血・問診終了

スポーツ・メディカルチェック講座 参加申込方法

■ 申込受付期間・・・平成27年2月1日(日)～2月15日(日)

■ 申込方法・・・参加申込書をファックス、郵送又は持参
※申込期間終了後に参加決定のご案内書と問診票を郵送いたします。
※申込数が多数の場合は抽選となります。

■ 申込先・・・〒491-0804 一宮市千秋町佐野字向農756
お問合せ 愛知県一宮総合運動場
「スポーツ・メディカルチェック講座」係
電話 0586-77-0500
ファックス 0586-77-0699

■ 参加対象・・・成人男女
(ウォーキングなど普段運動をしている方からアスリートまで)

■ 募集定員・・・30人×二部(計60人)

■ 参加料・・・各コース お一人様 3,000円(税込)
※参加料は当日受付においてお支払いいただきます。

■ その他・・・採血データ等は、(公財)愛知県健康づくり振興事業団が
厳重に保管し、他の目的には使用いたしません。

スポーツ・メディカルチェック講座のイメージ



キリトリ

スポーツ・メディカルチェック講座 参加申込書

(ふりがな) 参加者氏名		生年月日		T・S・H	年	月	日
ご住所	〒 -						
ご連絡先	ご自宅電話	-	-	携帯電話	-	-	
ご希望時間	第1部(9:00~10:30)		ご希望コース		A 貧血検査コース		
	第2部(10:30~12:00)				B 疲労度チェックコース		

※ご希望時間・ご希望コースは、いずれかに○をつけてください。