



# 健康出前講座のご案内



健康課では、市民の皆さんの健康づくりをお手伝いしています。

市職員(保健師、管理栄養士、歯科衛生士等)が地域に出向いて、健康に関する講座や健康測定を行います。お気軽に健康課までご相談ください。

- 地域で健康に関する催し物をしたい
- 健康に関する講話が聞きたい
- グループ活動に健康測定をしてみたい …など

## 【申込みできる方】

原則、市内在住・在勤・在学の5人以上で構成された団体等



## 【申込み方法】

1. 裏面の「健康出前講座 申込書」をご記入の上、窓口、メール、FAX、郵送等にてご提出ください。
2. 健康課にて申込書を確認した後、担当から内容の詳細等について確認のご連絡をいたします。

### 《 お願い 》

- **早めに**(おおむね開催日の2か月前)にお申し込みください。  
主に市職員が担当します。ご希望内容によって派遣する職員を決定しますが、状況によっては日程変更等をお願いする場合がございます。
- 会場の手配や開催の周知(広報)、当日の準備、全体の運営については団体にてお願いします。
- 原則、1団体等あたり年間2回までとさせていただきます。
- 市職員と同様の専門職(保健師・管理栄養士、歯科衛生士、看護師)がいる事業所等につきましては、お受けしかねる場合があります。ご了承ください。



## 【問い合わせ・申し込み】

半田市役所 健康課(1階⑤番窓口)

電話 : 0569-84-0662

FAX : 0569-25-2062

E-mail: [kenkou@city.handa.lg.jp](mailto:kenkou@city.handa.lg.jp)



令和7年4月現在

詳しい内容・申込書は裏面をご参照ください



# 健康出前講座 申込書

令和 年 月 日

|            |                                        |             |        |
|------------|----------------------------------------|-------------|--------|
| 団体名<br>行事名 |                                        | ふりがな<br>代表者 |        |
| TEL        |                                        | FAX         |        |
| 会場         |                                        | 年齢・人数       | 歳代 人程度 |
| 日程         | 令和 年 月 日( ) : ~ :                      |             |        |
| 会場の物品      | 椅子(有・無)、机(有・無)、プロジェクター(有・無)、スクリーン(有・無) |             |        |

希望する内容に○をつけてください。(※時間・内容によってご希望に添えない場合があります。)

## ●健康に関する講話（目安:20～60分程度）

| テーマ       | 実 施 例                                |
|-----------|--------------------------------------|
| 日々の健康管理   | 熱中症 ・ 食中毒 ・ 感染症（インフルエンザなど） ・ ヒートショック |
| 生活習慣病の予防  | 食事 ・ 運動 ・ たばこ ・ お酒 ・ むし歯 ・ 歯周病       |
| 高齢期の健康づくり | 低栄養 ・ 運動 ・ 認知症 ・ お口の健康 ・ 介護およびフレイル予防 |
| 女性の健康     | 更年期障害 ・ 骨粗しょう症予防 ・ 乳がんセルフチェック        |
| こころの健康    | 睡眠 ・ ストレス解消（セルフケア） ・ ゲートキーパー養成講座     |
| 人生会議      | もしバナゲーム ・ 半田市版「私の事前指示書」の書き方 ・ 在宅療養   |
| その他       | ( )                                  |

## ●健康体操の体験（目安 30～60分程度）

(例)椅子に座ってできる体操 ・ ストレッチ ・ 筋力トレーニング ・ 有酸素運動  
その他( )



## ●料理教室（目安 4時間程度 ※昼食として食べる時間も含む）

(メニュー例) 減塩 ・ 低栄養予防 ・ カルシウムたっぷり ・ 野菜たっぷり ・  
健康手作りおやつ ・ その他 ( )



## ●健康測定と結果説明（目安30～90分程度）

### <からだの状態を知る>

- ①血圧測定
- ②からだ測定(体重・体脂肪・筋肉量など)
- ③アルコール耐性測定 ※20名まで。
- ④骨密度測定(健康管理センターへ依頼します。  
※自己負担金1人2,000円(税抜)  
※15名～。2か月前までに申込みをお願いします。



### <からだの機能を知る>

- ⑦握力測定 ※必ず血圧測定とセットで行います。
- ⑧足まねき力測定 ⑨片足立ち測定
- ⑩セーフティウォークナビ(歩き方測定)  
※10～20mの直線距離が必要です。
- ⑪口腔機能測定(健口くんパタカラ測定)
- ⑫噛む力測定(咀嚼力ガム) ※20名まで。



### <こころの状態を知る>

- ⑤ストレスチェック(アミラーゼモニター)  
※20名を超える場合は有料となります。
- ⑥こころとからだのバランスチェック(自律神経測定)



### <体験して学ぶ>

- ⑬手洗いチェッカー ※水道が必要です。
- ⑭野菜の手ばかり目ばかり(野菜の摂取量チェック)  
※10名以上の場合は1か月前までに申し込みをお願いします。



1つあたりの測定時間は、約2～5分/人です。(③、⑨、⑫は全員同時測定可)