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。

1. 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

詳しい内容・申込書は裏面をご参照ください

令和７年４月現在

**健康出前講座 申込書**令和　　年　　月　　日

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 団体名行事名 |  | ふりがな代表者 |  |
| 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） |

**希望する内容に〇をつけてください。（※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。



**＜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）

**＜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口腔機能測定**（健口くんパタカラ測定）

**⑪噛む力測定**（咀嚼力ガム）※20名まで。

**
＜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）