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

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 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。

＜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。

＜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)