



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)

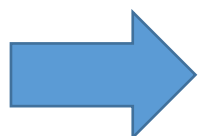
電話 : 0569-84-0662

FAX : 0569-25-2062

E-mail: kenkou@city.handa.lg.jp



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○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・認知症予防・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 ※講話は高齢介護課職員が実施します。
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 (咀嚼力判定ガム) ※20名まで。



<体験して学ぶ>

- ⑫手洗いチェッカー ※水道が必要です。
- ⑬野菜の手ばかり体験 (野菜の摂取量チェック)
※10名以上の場合は1か月前までに申込みをお願いします。
- ⑭あなたのお口はしょっぱぐち?
(適塩みそ汁の試飲) ※40名まで。



1つあたりの測定時間は、約2~5分/人です。(③、⑨、⑪は全員同時測定可)