



半田市 健康課



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。

健康に関する講座や測定を市職員（保健師、管理栄養士、歯科衛生士等）が、みなさんの指定する場所へ出向いて、行っています。

- 地域の集まりで、催し物に困っている
- 季節にあった健康づくりの話が聞きたい
- みんなでからだ測定をしたい

など、ご希望の場合はお気軽に健康課までご相談ください。

【 申込みできる方 】

原則として市内に在住、在勤、または、在学する5人以上の方で構成された団体です。

【 申込み方法 】

- ① 健康出前講座申込書（裏面）に希望内容を記入する。

（記入例）

- 体操（希望時間： 分）

椅子に座ってできる体操 ◯ 運動前のストレッチ ・ 筋力トレーニング ・ その他（ ）



- ② 健康課へ窓口・電話・FAX・メールにて申込をする。

- ③ 申込み後、健康課から代表者へ電話を差し上げます。

※希望日の2か月前までにお申し込みください。直近のお申込みの場合は、ご相談ください。

※1施設・団体等で、基本的に年間2回までとさせていただきます。

※専門職（保健師・管理栄養士・看護師・歯科衛生士等）を配置している事業所・職場においては、内容によりお受けできない場合があります。

【 問い合わせ・申し込み先 】

半田市役所福祉部健康課（1階⑤番窓口）

TEL：0569-84-0662 FAX：0569-25-2062

E-mail：kenkou@city.handa.lg.jp

※メールでお申込みの場合、可能な限り申込書を添付してください。

詳しい内容・申込書は裏面へ



令和5年2月現在

健康出前講座申込書

半田市福祉部健康課 宛て
TEL : 0569-84-0662
FAX : 0569-25-2062
E-mail : kenkou@city.handa.lg.jp

※日程調整上、下記の内容をお受けできない場合があります。ご承知おください。令和 年 月 日申込

団体名		ふりがな	
行事名		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。時間や内容によっては、希望に沿えないこともあります。

●講 座 (希望時間: 分) ※20~60分まで

- ・季節に流行する病気の予防について
熱中症・食中毒・インフルエンザ・新型コロナ・ヒートショック
- ・生活習慣病予防
食事・運動・たばこ・お酒・むし歯・歯周病
- ・介護予防について
低栄養・転倒・認知症・お口の健康・フレイル
- ・事前指示 (人生の最期をどうするか) について もしバナカード・事前指示書の書き方
- ・女性の健康について 更年期障害・乳がんセルフチェック
- ・こころの健康について 睡眠・ストレス解消 (セルフケア)・ゲートキーパー養成講座
- ・その他 ()

●体 操 (希望時間: 分) ※30~60分程度

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 (希望時間: 分) ※他と組み合わせる場合は、要相談です。

減塩献立・低栄養予防献立・野菜たっぷり献立・健康料理教室・健康おやつ・その他 ()

●測 定 (希望時間: 分) ※30~90分まで

血圧測定 (手首自動血圧計)

からだ測定 (体組成計 (体重・体脂肪・筋肉量など))

握力測定 (握力計) ※血圧とセットで行います。

反射神経測定 (棒反応測定)

アルコール耐性測定 (アルコールパッチ) ※20名まで。

手洗いチェッカー ※水道が必要です。

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。

口腔機能測定 (健口くんパタカラ測定)

噛む力測定 (咀嚼力ガム) ※20名まで。

転倒リスク判定

(足まねき力測定、クリップ拾い、片足立ち)

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)

※10名~、2か月前までに申込みをお願いします。

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。

こころとからだのバランスチェック (自律神経測定)