

**企業版**

半田市 健康課

健康出前講座のご案内

健康課では、専門職が皆さまの健康づくりをお手伝します。

**【 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. 健康出前講座メニュー表（裏面）から受けてみたい内容を確認。
2. 下記の申込書に希望内容を記入して、健康課へご提出ください。
3. 後日、健康課から代表者に日程の調整及び内容の打合せのご連絡をします。

※**希望日の２か月前**までにお申込みください。直近のお申込み又は土日をご希望の場合は、日程変更をお願いする場合がございます。

※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。

※会場の手配や広報、集客、当日の準備等の全体の運営等については、団体様でお願いします。

※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。まずはご相談ください。

――――――――――――――――――――✂―――――――――――――――――――――

**健康出前講座申込書**

令和　　　　年　　　　月　　　日 申込み

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 企業名行事名 |  | 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） |
| 依頼内容 | （例）運動の話（30分）と体操（30分） |

**【申込み先】** 半田市福祉部健康課（１階⑤番窓口）

TEL：0569－84－0662　 FAX：0569－25－2062　 E-mail：kenkou@city.handa.lg.jp

 健康出前講座　メニュー表

令和6年4月現在

講座単品や、講座と体操などセットで申し込むことも可能です。

気になるものや、下記以外の内容で依頼したいものなどありましたら、気軽にお問合せください。

**●講　座 　　※２０～６０分まで**



**こころの健康について**

睡眠・休息

ストレス解消（セルフケア）

ゲートキーパー養成講座

など

**生活習慣について**

食事 ・　運動

歯と口の健康

たばこ　・　お酒

健康診断の見方 など

**季節に流行する病気**

**の予防について**

熱中症 ・ 食中毒

インフルエンザ感染症

新型コロナウイルス感染症

など











**その他**

肩こり・腰痛 ・ がん予防

認知症 ・ 介護予防

もしバナカード※ など

**体操**

椅子に座ってできる体操

ストレッチ ・ 筋トレ

有酸素運動 ・ ながら体操

など

**女性の健康について**

女性ホルモンと健康

乳がんセルフチェック

骨粗しょう症　・ 尿もれ予防

など



※もしバナカードとは、自分と大切な人が“もしも”の時の話をするためのゲームです。

人生において大切な価値観やあり方に

ついて様々な気づきを得ることができます。

**●測定 と 結果説明 　※３０～９０分まで**

**①血圧測定**（手首自動血圧計）

**②からだ測定**（体組成計(体重・体脂肪・筋肉量など) ）

**③握力測定**（握力計）※血圧とセットで行います。

**④反射神経測定**（棒反応測定）

**⑤アルコール耐性測定**（アルコールパッチ）※20名まで。

**⑥手洗いチェッカー**　※水道が必要です。

**⑦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。

**⑧口腔機能測定**（健口くんパタカラ測定）

**⑨噛む力測定**（咀嚼力ガム）※20名まで。

**⑩転倒リスク判定**（足まねき力測定、片足立ち）

**⑪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。

**⑫ストレスチェック**（唾液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。

**⑬こころとからだのバランス測定**（自律神経測定）

＜所要時間について＞

１つあたりの測定時間は、約２～５分/人です。⑤と⑨は全員で一斉に実施できます

**例）血圧測定**（約２分）×10人＝20分＋**結果説明**10分　**合計30分**

複数の測定をご希望の場合は、実施内容や時間を踏まえて、調整します。

最近、人気の内容は…？！

①「ゲートキーパー養成講座」：大切な社員や周りの人のこころを守るための講座です。

②「歯と口の健康」：歯の健康は全身の健康。歯間ブラシやフロスの使い方も知れる講座です。

**【 問合せ先 】** 　半田市役所福祉部健康課　TEL：0569-84-0662