

出前健康講座のご案内

帯広市健康推進課では市民の健康づくりの一環として、保健師、管理栄養士、健康運動指導士等が町内会やサークル活動、企業等の皆さんの集まりに伺い健康に関する講話や実技を行う「出前健康講座」を行っています。

＊お申し込み方法＊

- 1 開催予定日の30日前までに健康推進課にご連絡ください。
団体名、依頼された方のお名前、連絡先、希望日時、ご希望の内容等をお伝えください。（おおむね参加者 10 名以上）*会場は市内に限ります。
- 2 必要に応じて、打ち合わせを行います。
- 3 当日、担当者が会場に伺い、講話や実技等を行います。
 - 日程については調整させていただきますが、ご希望に添えないこともありますのでご了承ください。
 - 実施時間は基本的に 1 時間～1 時間 30 分です。
 - 一団体様につき、年 2 回までご依頼をお受けします。

＊費用

講師派遣については無料ですが、会場費や調理実習等の費用はご負担いただいております。



＊内容

健康に関する様々な話題をテーマにしています。詳細は裏面のメニュー表をご覧ください。

【お問い合わせ・お申し込み】

帯広市東8条南13丁目1番地 保健福祉センター
帯広市保健福祉部健康推進課 健康推進係
電話 25 - 9721 FAX 25 - 7445

2019年度 出前健康講座メニュー表

基本内容(20～30分)

第2期けんこう帯広21の重点取り組み項目から1項目を選択(必須)

①糖尿病 ②がん ③こころ



応用内容(40～60分)

下のメニュー表からご希望の内容をお選びください。

(一般の方向け)

分類	応 用 内 容 (テーマ)	方 法
食生活・栄養	食えることから病気予防～栄養に関する基本的なことをはじめ、健康であり続けるための食生活について	講話+調理も可
運動	正しい姿勢で腰痛・肩こり予防～正しい姿勢を意識した運動について	講話+実践
	歩ける体づくり～正しい歩き方や歩き続けるために必要な運動について	
	簡単、健康づくりの運動～オビロビ等の軽体操の実施	
生活習慣の改善	健康的にダイエット～年齢・性別、活動量にあった適切なダイエットについて(脱メタボをめざそう！)	講話
	何歳からでも。禁煙しませんか？～たばこの害や禁煙の取り組み方法について	
	適量ですか？お酒の量～お酒の心身への影響や負担のない飲み方について	
病気等の予防	ストップ！糖尿病～予防や改善のための適切な食事や運動について	講話
	知らぬまに進む動脈硬化～脂質異常症について体への影響や改善方法について	
	高血圧が招く様々な病気～高血圧の原因や仕組み、予防方法について	
	根拠のあるがん予防～各種がんについてや、がんの予防方法について	
	女性は要注意！骨粗鬆症予防～症状や予防方法について	
	40代からの女性の心と体の健康～この年齢の女性特有の変化と上手に付き合っていく方法について	
こころの健康	<一般の方向け> メンタルヘルス講座～うつ病やこころの健康についての話や、ストレス解消のためのリラックス方法について	講話
	働く人のメンタルヘルス講座～職場でのストレスについてや、リラックス方法について	
	ゲートキーパー講座～身近な人の自殺を防ぐための傾聴の方法などについて	講話+実践
その他	お口の中も元気に～一生自分の歯で噛むための歯と口の健康について	講話
	感染症を撃退～予防のための体調管理の方法や、予防接種について	
	気をつけよう食中毒～食中毒の種類や症状、予防方法について	
	ずっと健康長寿で～認知症予防やフレイル予防の方法について	
	知ってあんしん「在宅医療」～住み慣れた自宅などでも必要な医療を受けることができる「在宅医療について」	

内容の詳細等は、お問合せ下さい。