

健康づくり推進出前講座(職域用) ご利用の手引き

1 申込み方法

令和7年3月作成

市内のおおむね10人程度で構成されている事業所などで、「講師派遣依頼書」に必要事項をご記入のうえ、お申し込みください。「講師派遣依頼書」は、健康医療対策課・各支所市民福祉課に準備しております。

2 開催日時や場所

開催日時は原則平日の午前9時から午後5時までの間です。開催場所は、市内であればどこでも結構です。

3 出前講座の内容

ご希望の講座メニューを下記から選んでください。複数組み合わせでのご利用も可能です。その他要望に応じられるものであれば対応しますので、メニュー以外の内容でもご相談ください。※(要相談)とされている講師については、調整が必要となりますのでお早めのご相談をお願いします(1か月以上前)。

4 会場の手配や準備 依頼者が主催者となりますので主催者で行ってください。

5 講師料 講師料等は無料です。

6 注意事項 内容によっては日時など希望に添えない場合がありますのでご承知おきください。

番号	講座名	主な内容	スタッフ
1	測って納得！ 健康チェック 	<測定内容> この中からお選びください。 ○血圧 ○骨密度 ○血管年齢 ○体組成(体重・体脂肪・脚力など) ○食事バランス診断 ○脳年齢 ○インボディなど 	保健師 看護師 栄養士
2	生活習慣病の予防 について	高血圧、糖尿病、脳卒中などの生活習慣病の予防について日常生活のポイントをお伝えします。 また、たばこやアルコールに関することについてお話しします。	保健師 看護師 栄養士
3	もっと知ろう！ がんのこと	正しいがんの知識や、予防のこと、がん検診のことについてお話しします。 例：禁煙のこと、乳がんのこと、大腸がんのこと など	保健師 外部講師 (要相談)
4	女性の健康づくり 	女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすための健康づくり(運動・食事・睡眠等)についてお話しします。	保健師 看護師 栄養士
5	気をつけてほしい食事の ポイント	年代別の食事の摂り方、健康を保つためのポイントについて、お話しします。 	栄養士
6	歯と口の健康づくり	口腔の状態は全身の健康にとっても関係します。歯や口腔のケア、飲み込み機能の維持、歯のブラッシングや義歯の手入れ方法、口腔体操などお話しします。	歯科衛生士 リハビリ専門職 (要相談)
7	こころを元気にする ために 	ストレス度セルフチェックや、身体の緊張をほぐす体操など、こころを元気にするための方法をご紹介します。ゲートキーパー(※)についても紹介します。 (※)ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人。	保健師 看護師



浜田市食育推進キャラクター
『びいびくん』

<お問い合わせ>

浜田市健康医療対策課 健康づくり係 Tel. 25-9311
金城支所市民福祉課 健康福祉係 Tel. 42-1235
旭支所 市民福祉課 健康福祉係 Tel. 45-1435
弥栄支所市民福祉課 健康福祉係 Tel. 48-2656
三隅支所市民福祉課 健康福祉係 Tel. 32-2806

講師派遣依頼書

令和 年 月 日

健康医療対策課健康増進担当課長 様
各支所 市民福祉課長 様

グループ名_____

代表者住所_____

氏名 _____

連絡先 _____

下記のとおり研修会を計画しましたので、担当職員の派遣をお願いいたします。

記

1. 派遣日 _____

2. 研修時間 _____

3. 開催場所 _____

4. 内容 _____

5. 参加予定人数 _____ (内 65 歳以上人数 _____ 人)

下記は市の担当が記入します。

当日準備・持参するもの	
担当	