

『誰でも』『どこでも』 専門職が出向いて

無料で

# 健康づくりをお手伝いします！ おでかけ健康教室

地域の集まりで、健康に関する催しがしたい

従業員の健康づくりに取り組みたい



季節に合った健康づくりの話が聞きたい

みんなでからだの測定をしたい

## 対象

5人以上の団体・グループ

## 実施日

月曜日～金曜日の 9:00～17:00

## 申込方法

①おでかけ健康教室申込書(裏面)に希望内容をご記入ください。

(記入例)

●体操(希望時間: 40分)

親子体操 ・ にいみ健康ウォーキング ・ 椅子に座ってできる体操 ・ ストレッチ  
筋力運動 ・ 有酸素運動 ・ レクリエーション ・ ニュースポーツ ・ その他

②申込書を健康医療課へご提出ください。(メール・FAX・窓口持参・郵送)

③後日、健康医療課から代表者に日程調整及び内容の打合せの

ご連絡をします。

※希望日の1か月前までにお申し込みください。

※1団体につき、年間3回までとさせていただきます。

申込先  
問合せ先

新見市健康医療課

〒718-8501

新見市新見 310-3 南庁舎 1F

☎ 72-6129 FAX 72-6613

✉ kenkou@city.niimi.lg.jp



詳しい内容・申込書は裏面へ



# おでかけ健康教室申込書

令和 年 月 日申込

団体名		代表者名	
連絡先	〒	TEL:	
会場		人数	
希望日	第一希望	令和 年 月 日 ( )	時 分 ~ 時 分
	第二希望	令和 年 月 日 ( )	時 分 ~ 時 分
希望講師	保健師 ・ 栄養士 ・ 健康運動指導士 ・ 内容によりおまかせ		
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)、マイク (有・無)		

※下記の希望する内容に○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)

## ●講話(希望時間: 分)

### ①こどもの健康について

生活リズム ・ 食事 ・ むし歯予防 ・ 年齢に応じた発達と子育て ・ 事故予防 ・ 予防接種

### ②生活習慣病予防について

食事 ・ 運動 ・ たばこ ・ お酒 ・ むし歯 ・ 歯周病 ・ 高血圧 ・ 糖尿病

### ③介護予防について

低栄養 ・ 転倒 ・ 認知症 ・ お口の健康

### ④女性の健康について

ライフステージに伴う女性の体の変化 ・ 女性のがん検診(乳がん・子宮がん)

### ⑤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

### ⑥季節に流行する病気の予防について

熱中症 ・ 食中毒 ・ 感染症(インフルエンザや新型コロナ) ・ ヒートショック

### ⑦その他 ( )

## ●体操・運動(希望時間: 分)

親子体操 ・ にいみ健康ウォーキング ・ 椅子に座ってできる体操 ・ ストレッチ  
筋力運動 ・ 有酸素運動 ・ レクリエーション ・ ニュースポーツ ・ その他( )

## ●料理教室(希望時間: 分)

減塩献立 ・ 低栄養予防献立 ・ 野菜たっぷり献立 ・ 糖尿病予防献立  
子ども・親子料理教室 ・ 男性料理教室 ・ その他( )

## ●測定 (1つあたりの測定時間は約2~5分/人です)

- |                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| ①血圧測定(手首・上腕自動血圧計)       | ②からだ測定(体組成計(体重・体脂肪・筋肉量など)) |
| ③血管年齢測定                 | ④握力測定(握力計)                 |
| ⑤反射神経測定(棒反応測定)          | ⑥足指力測定                     |
| ⑦アルコール耐性測定(アルコールパッチテスト) | ⑧手洗いチェッカー ※水道が必要です         |
| ⑨味覚チェック(塩分味覚閾値検査)       | ⑩噛む力測定(咀嚼力ガム)              |