

令和 8 年度健康出前講座申請書

令和 年 月 日

白石市長 殿

下記のとおり「健康出前講座」を申請いたします。

団体名			
代表者名			
連絡先	打合せ担当者名		電話番号
	住所	〒 ー 白石市	
開催日時	令和 年 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分		
希望講座	(希望する講座の番号に○をご記入ください。(原則1つまで))		
	番号	講座名	番号 講座名
	1	健康づくりは血管ケアから!	8 子ども・保護者・祖父母向け講座
	2	体をチェック!体組成測定会	9 皆さまの「知りたいこと」で作る健康講座
	3	生活習慣病の基礎講座	10 いきいき百歳体操をはじめよう!
	4	知って実行!脳血管疾患対策	11 元気に長生き!今からできる健康づくり
	5	転ばない体づくりをしよう	12 いつまでも自分らしくいるための権利擁護講座
	6	若さを保つ!お口のパワー	13 知って得する介護保険
	7	今の私におすすめの食事	14 認知症を正しく知ろう
	(聞きたい内容をご記入ください。)		
予定会場	会場名		
	住所	〒 ー 白石市	
	TV・DVD 設置環境	1.TV有 ・ 2.DVD有 ・ 3.設置無し	
受講予定人数	人(男性 人、女性 人 / 年代 年代)		
受講対象者	1. 住民 2. 企業・職域団体 3. 学校 4. その他 ( )		

<職員記入欄>

供覧	課長	課長補佐	地域包括支援センター所長	係長	係	担当職員名	日付印

切り取り

# 健康出前講座 のご案内

## 実は白石市、こんな状況なんです…

- ・高血圧、糖尿病、メタボリックシンドロームが多い
- ・健診受診率が宮城県内で低い
- ・脳血管疾患で亡くなる方が多い
- ・「寝たきり」や「介護」の期間を除いた、健康に自立して過ごせる期間「健康寿命」が短い

この状況を改善するべく、皆さんに聞いてほしいおすすめのメニューを用意しています！

## ご利用の流れ

### 1 申請前に、担当者へ電話連絡

開催予定日の概ね2か月前までに下記担当までご連絡ください。

② 必ず申請前にご連絡ください



### 2 申請書の提出

担当職員と打合せ後に、申請書の太枠の中を記入し提出をお願いします。

申請書の直接の提出が難しい場合は、FAX または右記申請フォームからの送信も可能です。

健康出前講座  
申請フォーム



ぜひお気軽に  
お問い合わせください♪



## 留意点


- ① 原則、月～金（祝日除く）の日中の対応になります。（その他の日程でご希望がある場合は、お早めにご相談下さい。）
- ② 内容によりますが、各講座の所要時間は30分～1時間程度となります。
- ③ 会場は、申込団体で確保願います。

## 問い合わせ先

講座番号 1～9 をご希望の場合	白石市健康推進課（健康センター内） 住所：宮城県白石市大手町 1-1 電話：22-1362 FAX：22-1320
講座番号 10～14 をご希望の場合 または 通いの場で開催予定の場合	白石市地域包括支援センター（総合福祉センター内） 住所：宮城県白石市福岡蔵本字茶園 62-1 電話：22-1466 FAX：26-2699

# ●健康推進課担当分

※通いの場でご利用の場合は地域包括支援センターにお問い合わせください

番号	講座名	内容	担当
1	健康づくりは血管ケアから！ ～あなたの血管年齢はいくつ？～	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高血圧、高血糖、脂質異常、メタボリックシンドロームが身体に与える影響について、血管を守るポイント</li> <li>・あなたの血管年齢はいくつ？血管年齢測定&amp;結果説明</li> </ul> <p>&lt;目安：20名程度＝1時間&gt;</p>	保健師
2	体をチェック！体組成測定会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体組成計測&amp;結果説明 (体組成…脂肪、筋肉、水分、たんぱく質など体を構成する要素のこと)</li> <li>・関連する生活習慣(メタボ・フレイル)についての講話</li> </ul> <p>&lt;目安：15名程度＝1時間&gt;</p>	保健師
3	生活習慣病の基礎講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高血圧、糖尿病、脂質異常症について</li> <li>・正しい血圧の測り方、糖尿病の全身への影響、コレステロールの働きについて</li> </ul>	保健師
4	知って実行！脳血管疾患対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>・脳血管疾患を防ぐための生活習慣のポイント (脳血管疾患…脳の血管のトラブルにより引き起こされる病気のこと)</li> <li>・脳卒中のサインとは</li> </ul>	保健師
5	転ばない体づくりをしよう ～あなたの筋肉・姿勢大丈夫？～	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フレイル(虚弱)予防のための運動について</li> </ul> <p>※フレイルチェック付き ※開催日限定：6/22(月)午後、7/3(金)午前、9/29(火)午前、11/4(水)午後、12/1(火)午後</p> <p>&lt;1団体につき1回まで(先着順)所要時間2時間程度必要&gt;</p>	理学療法士
6	若さを保つ！お口のパワー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お口の健康と全身の健康の関係</li> <li>・口腔ケア用品の選び方</li> <li>・オーラルフレイル(お口の虚弱)について</li> <li>・咀嚼力などの口腔機能測定</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・誤嚥性肺炎について</li> <li>・歯周病について</li> </ul> <p>テーマを1つ選んでください</p>	歯科衛生士
7	今の私におすすめの食事	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フレイル(虚弱)予防のための食生活のポイント</li> <li>・生活習慣病予防のための食生活のポイント</li> <li>・これならできるメタボ予防</li> </ul> <p>テーマを1つ選んでください</p>	管理栄養士
8	子ども・保護者・祖父母向け講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの事故防止</li> <li>・むし歯予防のポイント</li> <li>・歯科と食育について</li> <li>・望ましい子どもの食生活について</li> <li>・仕上げ磨きとおやつについて</li> </ul> <p>テーマを1つ選んでください</p>	要相談
9	皆さまの「知りたいこと」で作る健康講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>・講話内容をご相談ください</li> </ul> <p>みなさんの「これ知りたい」を教えてください！</p> 	要相談

## ●地域包括支援センター担当分

番号	講座名	内 容	担 当
10	いきいき百歳体操をはじめよう！	<ul style="list-style-type: none"> <li>いきいき百歳体操（いき百）体験会</li> <li>通いの場立ち上げ支援（事前説明会）</li> </ul> <p>「いき百」とは、手首や足首におもりをつけ、DVDを見ながら行う筋力体操です。</p> <p>テーマを1つ選んでください</p>	保健師
11	元気に長生き！ 今からできる健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>フレイル（虚弱）予防のこと</li> <li>体力測定</li> <li>体組成計測（通いの場）</li> <li>熱中症のこと</li> </ul> <p>テーマを1つ選んでください</p>	保健師
12	いつまでも自分らしくいるための 権利擁護講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>エンディングノートのこと</li> <li>権利擁護（虐待・消費者被害）のこと</li> <li>成年後見制度のこと</li> </ul> <p>テーマを1つ選んでください</p>	社会福祉士
13	知って得する介護保険 ～元気に生活を続けるための 介護保険活用術～	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護サービス活用・工夫について</li> <li>介護保険について</li> </ul> <p>テーマを1つ選んでください</p>	主任介護 支援専門員
14	認知症を正しく知ろう ～地域でのやさしい関わり方～	<ul style="list-style-type: none"> <li>認知症サポーター養成講座</li> <li>認知症のこと</li> </ul> <p>テーマを1つ選んでください</p>	認知症地域 支援推進員



### 地域包括支援センターとは？

65歳からの総合相談窓口です。様々な相談や悩みを聞き、適切な関係機関につなぎ、連携してみなさんを支援していきます。

主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などが中心となり、介護・福祉・保健・医療などの専門分野を活かしてチームとして活動しています。お困りの際はぜひご相談ください。

### 問い合わせ先

講座番号1～9をご希望の場合

白石市健康推進課（健康センター内）

住所：宮城県白石市大手町1-1

電話：22-1362 FAX：22-1320

講座番号10～14をご希望の場合

白石市地域包括支援センター（総合福祉センター内）

または

住所：宮城県白石市福岡蔵本字茶園62-1

通いの場で開催予定の場合

電話：22-1466 FAX：26-2699