

健康に興味ある??
もってけ健康!!

無料で
講師派遣

生活習慣病
予防

フレイル
予防

認知症

食生活
改善

お口の
健康

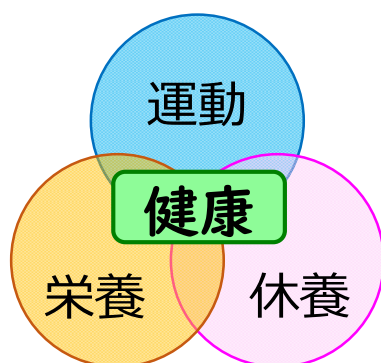
健康づくり
介護予防

阪南市

出張健康講座

- ◆市民の皆さんの健康づくり・介護予防を応援するため、保健師や管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士などが地域で活動する団体やグループなどに出向いて、健康講座を開催します。
- ◆ご希望のテーマ・内容によっては、「はんなん健康応援プラン事務局」(市の委託事業者)から、ご連絡を差し上げる場合があります。ご了承ください。

対 象	●市内在住、在勤、在学の方 5 名以上で構成された団体
開催日時	●平日の9:30～17:00までの30～90分程度（夜間、休日は要相談）
会 場	●会場の手配や催しの周知などは、申込者側でお願いします。
メニュー	●健康づくりや介護予防に関すること。（健康管理・食事・運動・口腔など） ※裏面の【メニュー例】を参考にしてください、保健センターまでご相談ください。
費 用	●無料
注意事項	●営利などを目的とした催しには、講師を派遣できません。



【健康づくりの3要素】

健康で毎日を過ごすためには「栄養」「運動」「休養」の健康づくりの3要素が大切です。

3要素のバランスのとれた生活習慣を心がけましょう。

本講座では、健康づくりのヒントをお届けします。是非ご活用ください。



地域の健康づくり
を応援します！

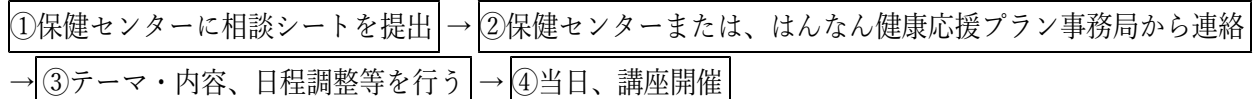
申込方法

開催希望日の概ね **1 か月前まで**に、保健センターへ裏面の相談シートを提出してください。

※テーマによっては、講座をお引き受けできない場合があります。ご了承ください。

問い合わせ 阪南市立保健センター（健康増進課） ☎ 072-472-2800

[申込の流れ]



出張健康講座相談シート

年 月 日

阪南市健康福祉部
健康増進課長 様

団体名

代表者名

担当者氏名

担当者連絡先

出張健康講座の講師派遣について、次のとおり申込みます。

希 望 日 時	①令和 年 月 日、 時～ ②令和 年 月 日、 時～ ※上記、①②の希望に添えなかった場合に日程調整の参考にしますので、ご記入ください。 希望曜日（ ）曜日、[午前 ・ 午後]	
実 施 場 所	名 称	
	所在地	
希 望 内 容 ※【メニュー例】を参考に記入してください。講師の都合がつかない場合は、内容調整をお願いすることがあります。	【メニュー例】・生活習慣病予防（高血圧症、脂質異常症、糖尿病など）・メタボ予防・健診結果の見方と活用・食生活改善・睡眠・お口の健康（口腔ケア）・歯周病・認知症・加齢性難聴・熱中症・フレイル予防・転倒骨折予防・骨粗しょう症・ロコモ予防・ノルディックウォーキング・インターバル速歩・肩こり・膝・腰痛・体力測定・はんなん体操など	
参 加 人 数	合計 人（資料等の準備のため、想定最大数をご記入ください）	
備 考 【市役所記入欄】 提出先 〒599-0203 阪南市黒田 263-1 健康増進課 FAX：072-471-9868 e-mail： kenkou-z@city.hannan.lg.jp	☐ 駐車場【有（ 台）・無（駐車場所）】 ☐ スクリーン【有・無】 ☐ マイク【有（ハンド・ピン・ヘッドセット）・無】 ☐ 椅子の使用【可・不可】 ☐ 机【有・無】 ☐ 会場の広さ 運動可・不可 ☐ 上靴の持参（運動の場合伝える） ☐ 水分補給用ドリンクの持参（特に運動がある場合は必須） ☐ ノート PC 予約 ☐ プロジェクター予約 ☐ スクリーン予約 ☐ マイク予約 ☐ 車予約 ☐ スタッフ手配 <参加者属性>※年齢はメイン層に○印も記入 ☐ 39 歳以下 ☐ 40 歳代 ☐ 50 歳代 ☐ 60 歳代 ☐ 70 歳代 ☐ 80 歳以上 ☐ 女性のみ ☐ 男性のみ ☐ 女性が多い ☐ 男性が多い ☐ 同数程度 <実施者> ☐ 健康増進課 ☐ プラン事務局 ☐ その他（ ）	

