



令和8年度 出前健康教室

丹波市健康課では、“健康寿命日本一”を目指して、地域での健康増進活動を支援するために、出前健康教室を実施しています。

【対象】 市内在住の おおむね 10 人以上の自治会等、団体の集まり

* 1 団体につき年 1 回とします。

* 高齢者団体に関しましては「介護予防出前講座」があります。詳しくは介護保険課・地域包括支援センターにご相談ください。

【内容】

- (1) 生活習慣病予防について:生活習慣病の概要、予防のための食事・生活等
 - (2) こころの健康づくり:ストレスを防ぐ生活、質の良い睡眠の効果、ゲートキーパー研修など
 - ① 「こころも身体も健康に」: ストレス予防と睡眠について
 - ② ゲートキーパー研修
- ※ゲートキーパー:悩んでおられる人のサインに「気づき」「声かけ」を行い「傾聴」し、必要な機関に早めに「つなぎ・見守る」人のこと。



【開催日時】 平日の 1 時間程度

【会場】 主催者側でご準備ください。

【費用】 無料(会場使用料や材料費等が必要な場合は、主催者側でご負担ください)

【その他】 政治、宗教、営利目的や酒席、会食での開催時と同時はお受けできません

【お申し込み先】 健康課・各支所へ

* ご希望日の 1ヶ月前までに、裏面申込書をご提出ください。日時・内容を調整します。

● 健康増進資料の提供・物品の貸し出しについて ●

健康課の健康に関するパンフレットのご提供や、物品の貸し出しを行います。

- (1) 資料の提供:健康増進に関するパンフレット(生活習慣病予防、栄養改善等)をご提供します。
パンフレットの種類についてはお問い合わせください。
- (2) 物品貸し出し:健康増進に関する DVD、握力計等
- (3) お申し込み方法:(1)、(2)とも事前に申請が必要です。配布・利用のおおむね 10日前までに、健康課の窓口で所定の申請書にてお申し込みください。



【お問い合わせ先】 丹波市健康課 健康増進係

〒669-3464 丹波市氷上町石生 2059 番地 5 (丹波市健康センターミルネ 2 階)

電話:0795-88-5082

令和8年度 健康課出前健康教室申込書

(太枠の中をご記入ください)

申し込み日	令和 年 月 日		
団体・自治会名			
希望日	第1希望 令和 年 月 日 ()	第2希望 令和 年 月 日 ()	
希望時間	午前・午後 時 分～ 約()分間		
会場		参加予定人数	名
対象	一般成人 ・ その他()		
内容	<p>希望する内容1つに(○)をつけてください。</p> <p>1. 生活習慣病予防 ()</p> <p>2. こころの健康づくり</p> <p>① 「こころも身体も健康に」 ()</p> <p>② ゲートキーパー研修 ()</p>		
代表者連絡先	氏名		
	丹波市 町		
	電話番号		携帯番号

-----以下、市記入欄-----

決 裁	課長	副課長	健康増進係長	保健師・栄養士	地域担当

*当日出務予定者