



令和7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は、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】



- ノルディックウォーキング教室 → 年間4回。初回の団体に限り、無料で講師を派遣します。
- 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
※令和7年度のテーマ：「腎機能と生活習慣病の関係について」
- こころの健康づくり → うつ病を防ぐ生活、ゲートキーパー研修等
※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「つなぐ」のこと。

【開催日時】平日1時間程度 *ノルディックウォーキング教室：2時間

【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で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。

★ 丹波市ホームページでも健康情報を掲載しています。ホームページの「ページID検索」
で、下記ID番号を入力してください。

- ① 丹波市の健康情報 (ID : 4874)
- ② チャレンジ！たんば健康クイズ (ID : 9248)

【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7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()		
<p>希望する内容に(○)をつけてください。</p> <p>()ノルディックウォーキング教室 *初めて行う団体にかぎり、講師を1回のみ無料で派遣します。</p> <p>()生活習慣病予防 *令和7年度テーマ「腎機能と生活習慣病の関係について」</p> <p>()こころの健康づくり *うつ病を防ぐ生活、ゲートキーパー研修等</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