

令和2年度 働く世代の出張健康講座 募集要項

1. 募集目的

近年の国及び県の調査等から、働く世代の肥満の増加や運動習慣の減少などが報告されています。食事や運動などの生活習慣を改善することにより、糖尿病や高血圧といった生活習慣病等の予防に効果があるといわれています。これらのことから、働き盛りの方々に、健康に関心を持ち積極的に健康活動に取り組んでいただくため、各種団体・グループ等に対して生活習慣病予防等の出張講座を実施します。

2. 募集対象

次の条件を満たす団体・グループを募集します。

- (1) 福井市内に在住または勤務する概ね18～64歳までの人で構成する団体・グループ
- (2) 「健康101チャレンジ登録」にご協力いただけること。(申請書受理後、担当者より健康101チャレンジ登録のご案内をさせていただきます。別紙「講座申請の流れ」参照)

3. 講座内容

以下のいずれか

- (1) 生活習慣病(メタボリックシンドローム、糖尿病、脂質異常、高血圧等)の予防や健康増進のための食事及び運動について
- (2) 歯周疾患の予防等、口腔衛生について
- (3) たばこの害
- (4) 薬の服用法等、薬に関する知識
- (5) 心の健康、ストレス対策

※別紙の「出張健康講座内容(例)」を参考にしてください。

4. 講師

医師、保健師、看護師、管理栄養士、健康運動指導士、薬剤師等

5. 応募方法

「働く世代の出張健康講座申請書」に必要事項を記入して下記の方法でお申し込みください。

後日、担当者から講座内容等について連絡いたします。

- (1) 持参または郵送 〒910-0853 福井市城東4丁目14-30
福井市健康管理センター 生活習慣病予防係 宛
- (2) FAX 0776-28-3747
- (3) メール hoken@city.fukui.lg.jp

6. 応募の注意点

- ① 団体・グループは、概ね10名以上とします。(10名以下の場合は要相談)
- ② 申請書の提出は、希望日の1か月前までをお願いします。直前の申込はお断りさせていただく場合もありますのでご了承ください。

7. 費用

無料

8. 募集時期

随時受付

9. 実施日時

年末年始を除く、午前9時から午後8時までの30分から60分程度

10. 実施場所

会場については、福井市内に限ります。貴団体・グループにおいて、手配・準備をお願いします。なお、研修会場として見合わない場合、受理いたしかねます。福井、清水健康管理センターを利用することもできます。

11. その他

応募の際にいただいた個人、及び団体・グループの情報については、本事業以外には使用することはありません。実施回数については、1団体・グループ、年度内に1度限りとさせていただきます。

12. 問い合わせ先

福井市健康管理センター 生活習慣病予防係 TEL 0776-28-1256

出張健康講座内容（例）

* 普段の生活で取り組める内容をご紹介します。

テーマ		内容
食生活	1	自分の適正体重と必要量を知ろう
	2	糖尿病や高血圧等の生活習慣病を予防する食生活
	3	健康づくりに効果的な野菜の食べ方（ベジ・ファースト）の紹介
運動（実技）	4	運動不足の解消に、仕事の合間にできる運動や簡単健康体操
	5	正しい姿勢や歩き方を学ぼう
	6	転ばない身体をつくろう（転倒予防について）
	7	腰痛・膝痛・肩こり解消ストレッチ
	8	正しい呼吸法で自律神経を整えよう
歯科	9	虫歯・歯周病予防について、正しい歯の磨き方
たばこ	10	たばこによる全身の健康被害と禁煙方法について
薬	11	正しい薬の飲み方について
心の健康	12	ストレスとうまく付き合う方法、ストレス解消法 など

講座の内容や講義時間についてはお気軽にご相談ください。