



# 葛飾区健康部(保健所)出張健康講座

R5.3改訂

## 出張健康講座とは

一人ひとりが元気に暮らしていくためには、生活習慣病などを予防できる知識を身に付けることが大切です。健康づくりを实践するきっかけづくりとして、出張健康講座をご利用ください。健康部(保健所)・保健センター職員が皆さんの地域にうかがいます。

対象	区内在住・在勤の10人以上の団体・グループ	
日時	平日午後5時までの1時間程度	
会場	区内の希望の場所(会場は申込み団体・グループで用意してください。)	
申込書配布	区ホームページ、健康部(保健所)・保健センターにて配布	
申込期限	受講希望日の2か月前まで	
講師	健康部(保健所)・保健センターの保健師、管理栄養士、歯科衛生士 (※同一講座の利用は原則年1回となります。)	

## 申込方法

### ①講座選択

- 講座のメニュー表から、希望の講座を選ぶ。  
(メニュー表にない内容等についてはご相談ください。)



### ②健康づくり課に連絡

- 受講希望日の2か月前までに、健康づくり課に電話(3602-1268)で連絡する。
- 日時は調整が必要な場合があるので、受講希望日を3日程度伝える。

### ③健康づくり課に申込書を提出

- 後日、健康部(保健所)の担当から講座の開催日を連絡する。
- 開催日が確定したら、健康づくり課へ所定の申込書を、郵便、FAX(3602-1298)等で連絡後10日以内に提出する。

### ④講座の実施

- 担当職員が会場へ出向いて、講座を実施する。
- 講座終了後にアンケートを健康づくり課に提出する。



- この講座は、政治、宗教、営利活動を目的とした催しには利用できませんので、ご了承ください。
- 講座の利用にあたっては、感染症拡大防止へのご協力をお願いいたします。

問い合わせ先：葛飾区健康部(保健所)  
健康づくり課 健康づくり係  
電話：03-3602-1268(直通)



## 講座メニュー表



No	講座名	講座内容	担当職種
<b>生活習慣病予防講座</b>			
1	知って得する がん予防	日本人の3人に1人ががんで亡くなっています。生活習慣の改善によりがんになる確率を低くしていくことができます。がん予防にとって有効な要因をお話します。	保健師
2	知って得する糖尿病 ～生活習慣編～	あなたの血糖値は下げられます！なぜ高血糖になるのか、どうして高血糖が健康に影響するのかを学び、血糖値を下げるための生活についてお話します。	保健師
3	知って得する糖尿病 ～食生活編～	「血糖値が心配、以前よりも体重が増えた…」糖尿病を防ぐための食生活について、体重管理や食品の選び方・調理のコツなどをお話します。	管理栄養士
4	いきいき血管講座	「ヒトは血管から老いる」と言われます。血管の弾力を維持すれば、心筋梗塞や狭心症、脳血管障害を予防することができます。いきいきと年齢を重ねるために動脈硬化予防について学ぶ講座です。	保健師
5	さようなら悪玉コレステロール	悪玉コレステロール（LDLコレステロール）や中性脂肪を減らすために、一日にとりたい食品の種類や量、注意する食品や積極的に食べたい食品などの食生活のポイントについてお話します。	管理栄養士
6	野菜を食べよう 毎日プラス一皿	健康な毎日のために、野菜は毎日350g食べることが目標ですが、平均で約70g（一皿分）の野菜が不足しています。野菜をあと一皿分増やす具体的な工夫や方法についてお話します。	管理栄養士
7	栄養バランス良く食べよう	食生活の基本である栄養バランスが良い食事について、「食事バランスガイド」を参考にしながら学びます。	管理栄養士
8	アラサー・アラフォー のためのお口のセルフ チェック講座	20歳代をピークに免疫力が下がっていくのと反比例して、歯周病にかかる人が増えていきます。免疫力と歯周病の関係や歯周病を予防することの大切さについてお話します。	歯科衛生士
9	あなどるなかれ 「歯周病」	歯周病が心臓病や糖尿病、妊婦の早産などに関係があることを知っていますか？歯周病による全身疾患への関わりについて学びます。	歯科衛生士
10	ぽっこりお腹にさようなら ～生活と運動編～	メタボと関連が深い「ぽっこりお腹」の解消に向け、生活習慣改善の工夫や身近な運動について学ぶ講座です。	保健師
11	ぽっこりお腹にさようなら ～食生活編～	ぽっこりお腹の解消のために、無理なくできる食べ方や食品の選び方、調理の工夫についてお話します。	管理栄養士
12	働き盛りの方のための 健康づくり講座	現在の生活習慣を少し工夫することで、将来の様々な病気を予防することができます。データに基づき、今日から始められる健康づくりのポイントを学びます。	保健師
13	コンビニで栄養バランスよく食べるコツ	コンビニやスーパーの商品を、栄養バランスよく食べるために、組み合わせや食べ方のコツなど、上手な活用方法をお話します。シニアやコンビニを利用する機会の多い男性にもおすすめの講座です。	管理栄養士





No	講座名	講座内容	担当職種
<b>健康長寿のための講座(フレイル・ロコモ対策)</b>			
14	骨を丈夫に、筋力アップ!(骨と筋肉の健康講座)	骨粗しょう症予防と筋肉減少症の予防について学びます。骨粗しょう症のリスクチェックや筋肉量の簡単チェック、運動のポイントの解説など、その日からご家庭で予防に取り組める実践的な講座です。	保健師
15	骨粗しょう症予防のための食生活	骨粗しょう症を予防する食生活について、カルシウムやビタミンDなどの一日の必要量や吸収の良い食べ方のコツなどについてお話します。	管理栄養士
16	健康長寿のための食生活～ロコモ・フレイルを予防しよう～	ロコモティブシンドロームやフレイルを予防するために、食生活を見直してみませんか?ご自身やご家族の元気な毎日のために、食生活のちょっとしたコツや食品選びのポイントなどについてお話します。	管理栄養士
17	歯ッピーアンチエイジング	口のまわりや顔の体操を学んで、年齢とともに衰えやすい口から食べる機能のトレーニングを行います。歯周病やむし歯予防についてもお話します。	歯科衛生士
18	お口歯つらつ健康寿命を延ばそう	何本歯がありますか?ちゃんと噛んで食べられていますか?日々元気に過ごすために欠かすことができない口の健康について、「かつしか笑顔いきいきお口体操」を活用しながらお話します。	歯科衛生士
<b>健康危機に備える講座</b>			
19	熱中症予防	熱中症は発症や重症化を予防できる病気です。自分や周りの方を熱中症から守るため、熱中症の予防と対応方法についてお話します。	保健師
20	感染症予防	インフルエンザやノロウイルスなどの感染症は、「感染しない」「感染を拡大させない」「治療して治す」ことが大切です。正しい知識と予防方法、対処方法について学ぶ講座です。	保健師
21	いざ!というときあなたの食事は大丈夫?	地震や水害など、いつも通りの食事ができないときに備えていますか?ご自身やご家族に合わせた備蓄食品の選び方や使い方についてポイントをご紹介します。	管理栄養士
<b>こころの健康づくり講座</b>			
22	よく眠れていますか?健康づくりのための睡眠	慢性的な睡眠不足は脳の休息を奪い、思考力や判断力の低下や「うつ」の原因にもなります。また、高血圧等循環機能といった体の健康にも影響を及ぼします。生活習慣を見直して快適な睡眠を!	保健師
23	こころ元気ですか?ストレスと上手につき合う方法	あなたのストレスをチェック。あわせて、ストレス反応のタイプを見てみましょう。自分のストレスを把握し、対処法を学んで、日々の生活を健やかに過ごすための講座です。	保健師
24	知って得するうつ予防	約1割の人が、一生のうちにうつ病にかかると言われます。うつ病がなぜ起こるのか、早期対応がなぜ必要なのかを学びます。うつ病を理解し適切な対応について学ぶ講座です。	保健師
25	認知症予防	認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です。認知症予防の生活習慣や、認知症の方への対応について学ぶ講座です。	保健師



No	講座名	講座内容	担当職種
<b>妊娠子育てまるごと講座</b>			
26	これから赤ちゃんを迎える家族のために	妊婦が健康な妊娠期を過ごし出産することは、健康な赤ちゃんを出産することにつながります。妊娠期の健康の大切さや生活の整え方などをお話しします。また産後の急激なホルモンの変化で起こるトラブルを夫婦で健やかに乗り切るための必要な知識を学びます。	保健師 助産師
27	マイナス1歳からの健口管理	妊娠中は、身体や生活環境の変化により、むし歯や歯肉炎にかかりやすくなります。また、お母さんの口の環境はお子さんの口の環境に大きな影響を与えます。妊娠中の口の健康についてお話しします。	歯科衛生士
28	これからパパになる方へ	妻の妊娠と子どもの誕生。うれしい出来事とともにパパの家族としての役割も変化します。妻の妊娠と出産による体とこころの変化を知ること、子どものいる生活をイメージすること、そしてパパ自身が健康であり続けるための講座です。	保健師 助産師
29	防げる事故から子どもを守ろう	乳幼児の目線でお家の中を見てみたら・・・危険がいっぱい！！チャイルドビジョンを使って、事故予防の視点から住環境をチェックしましょう。起こりやすい事故とその予防についてお話しします。	保健師
30	離乳食の進め方	離乳食の進め方、量や食品の種類を増やし方などについてお話しします。フォローアップミルクやベビーフードの利用方法などの離乳食情報をお伝えします。	管理栄養士
31	子どものスキンケア	皮膚トラブルについてのケアの仕方や普段からの手入れ方法などを学ぶ講座です。これから妊娠を考える方にもおすすめです。	保健師
32	子どものトイレトレーニング	「おむつ外し」について、はじめ方やトレーニングのポイントを学びます。これから妊娠を考える方にもおすすめです。	保健師
33	元気いっぱい、お口も元気	乳幼児の歯と口の健康づくりは周りにいる大人の役割です。家族でできるむし歯予防などについてお話しします。	歯科衛生士
34	歯ろー永久歯！	生えたての永久歯はむし歯になりやすく、また、乳歯から永久歯に生え変わる時期は、口の中が急激に変化し、様々な口のトラブルが起きてきます。一生使う永久歯についてお話しします。	歯科衛生士
35	学童期の食生活(食育)	学童期の食育について、現状と課題、家庭での取り組みなどについてお話しします。	管理栄養士

