

# 2026年度 健康づくり教室のご案内

健康づくりに地域で自主的に取り組んでいるグループに、講師を派遣します

【対象】原則、10人以上の地域の団体やグループ ※企業等は除く

【時間】1時間程度

【講師】職員または市に登録する専門職・委託事業者

【料金】無料

【申込み】実施希望日の2か月前までに下記申込み先の二次元コードよりWEBにてお申込みください。

<先着順> 4/1(水) 午前9時～申込み受付開始。

※申込みが上限に達した場合は申込みいただけないことがありますのでご了承ください。  
※4月、5月頃の開催を希望している場合は、希望の内容により下記までご相談ください。  
※web申込が使えない方のみFAXでの申し込みも受け付けております。

## 申込み先・問い合わせ先

講演テーマ ①, ②, ④～⑮, ⑱ について

神戸市 保健課

保健事業（健康・食育推進）担当

TEL : 078-322-6517

FAX : 078-322-6052



講演テーマ ③, ⑯, ⑰ について

神戸市 保健課

口腔保健支援センター

TEL : 078-322-6514

FAX : 078-322-6052



## 【ご注意ください】

- ・ 申込みは、地域で活動してる団体・グループからお願いします。企業は含まれません。申込者・連絡先は地域で活動してる団体・グループの方となります。
- ・ 講師派遣は、1団体につき、講演テーマ①～③（親子向けの講話）は各1回まで、講演テーマ④～⑨（健康づくりや感染症予防の講話）、⑩～⑫（運動についての講話）、⑬～⑮（食事についての講話）、⑯⑰（歯や口に関する講話）の中から各1回までとなります。
- ・ 会場は申込み団体でご準備ください。 ・ 調理実習は実施しておりません。
- ・ 急病人発生時の対応・役割分担等は、各団体にてご準備ください。



# 2026年度 健康づくり教室メニュー

【集団でのお話】

メニュー		講演テーマ	内容
親子向けの講話	保健師	① 子育てについて	・トイレトレーニング、しかり方ほめ方、熱中症予防、こどもの事故予防、予防接種の進め方など
	管理栄養士	② 乳幼児の食生活 (子どものための食育セミナー)	・こどもと保護者の食生活についてのお話と、ご希望に応じて個別相談を実施 ・離乳食や食生活習慣の確立する乳幼児期の食事、おやつの取り方や偏食についてなど
	衛生士 歯科	③ 乳幼児のお口の健康について	・むし歯予防や歯磨きの方法など、お口の健康づくりのお話 ※6月を除く
成人向けの講話	健康づくりや疾病予防の講話 (保健師)	④ 健康寿命を伸ばしましょう！	・健康寿命を伸ばす秘訣！！ ・メタボ予防のポイントをアドバイス
		⑤ 肺の生活習慣病をご存知ですか？(慢性閉塞性肺疾患・COPD予防)	・肺の健康を守るために ・実技(肺年齢チェック)はご相談ください
		⑥ がんについて知っていますか？ 日本人のためのがん予防	・がんは2人に1人がかかる身近な病気 ・早期発見で、治る確率の高い病気です
		⑦ 知って乳がん早期発見・早期治療！！	・女性がもっともかかりやすいがん ・乳がんの自己検診法について紹介
		⑧ 健康生活のキーワード フレイルってご存知ですか？	・フレイル予防に取り組むためのヒント
	(保健師) 感染症予防講話	⑨ 知って得する感染症予防	・感染症の特徴と対策 ・季節の感染症対策(手洗いチェッカー実習等)
	(健康運動指導士等) 運動についての講話	⑩ 健康長寿を実現！ 簡単、続けやすい運動でフレイル予防	・健康長寿に大切なフレイル予防。からだの健康、こころ(脳)の健康、人との関わりを通して健康寿命を延ばしましょう。 ・椅子を有効利用した安全かつ効果的で楽しいチェアエクササイズ®をご紹介します(動きやすい服装で)
		⑪ 美しい姿勢づくり 姿勢を整えて動きやすいからだになろう	・姿勢を整えて動きやすく疲れにくい体に！簡単に姿勢をリセットできるコツと、覚えやすいエクササイズと一緒に体験しましょう。 ・椅子を有効利用した安全かつ効果的で楽しいチェアエクササイズ®をご紹介します(動きやすい服装で)
		⑫ 脳とからだのアンチエイジング いつまでも自分らしく暮らすコツを知ろう	・脳とからだの連動を高め、認知機能低下予防に挑戦！楽しみながら脳もからだも活性化しましょう。 ・椅子を有効利用した安全かつ効果的で楽しいチェアエクササイズ®をご紹介します(動きやすい服装で)
	食事についての講話 (管理栄養士)	⑬ 血管を守る減塩生活	・減塩のコツを紹介 ・食習慣を見直すポイントのアドバイス ・希望によりご家庭の汁物の塩分濃度を測定できます
		⑭ フレイル予防の食生活	・フレイル予防の食生活をアドバイス
		⑮ からだに美味しい食事のススメ	・適正体重維持の食事をアドバイス ・手軽なバランスアップのコツを紹介
	(歯科衛生士) 歯や口に関する講話	⑯ オーラルフレイル予防で 健口長寿をめざそう！	・口腔機能の維持、向上のための ①お口の体操 ②唾液腺マッサージ
		⑰ 歯周病予防・口腔ケア	・歯周病予防のための口腔ケアを紹介(歯ブラシ、手鏡をご持参ください)
		⑱ 上記以外の内容	・健康に関することで、上記以外の内容をご希望の場合は、個別にお電話でご相談ください(TEL:322-6517)

# 2026年度 健康づくり教室申込書

※2か月程度の余裕をもってお申込みください。  
※web申込が難しい方のみFAXでお申込みください。

FAX **322-6052**

団体名		代表者名			
連絡先		住所: _____ 電話番号( _____ )			
窓口の方		お名前 _____ 日中、連絡のつく電話番号( _____ )FAX( _____ )			
		メールアドレス(※ある方のみ) :			
送付先	宛名	_____			
	住所	(〒 _____ ) ( _____ 区 _____ )			
<b>●ご希望のテーマに○をして、希望日等をご記入ください。</b>					
		希望の有	講演テーマ	第1希望	第2希望
親子	親子向け	①[ ]	子育てについて	/	/
		②[ ]	乳幼児の食生活 (子どものための食育セミナー)	/	/
		③[ ]	乳幼児のお口の健康について	/	/
成人	健康づくり等	④[ ]	健康寿命を伸ばしましょう!	/	/
		⑤[ ]	肺の生活習慣病をご存知ですか? (慢性閉塞性肺疾患・COPD予防)	/	/
		⑥[ ]	がんについて知っていますか? 日本人のためのがん予防	/	/
		⑦[ ]	知って乳がん早期発見・早期治療!!	/	/
		⑧[ ]	健康生活のキーワード フレイルってご存知ですか?	/	/
	予防	⑨[ ]	知って得する感染症予防	/	/
	運動	⑩[ ]	健康長寿を実現! 簡単、続けやすい運動でフレイル予防	/	/
		⑪[ ]	美しい姿勢づくり 姿勢を整えて動きやすいからだになろう	/	/
		⑫[ ]	脳とからだのアンチエイジング いつまでも自分らしく暮らすコツを知ろう	/	/
	食事	⑬[ ]	血管を守る減塩生活	/	/
		⑭[ ]	フレイル予防の食生活	/	/
		⑮[ ]	からだに美味しい食事のススメ	/	/
	歯や口	⑯[ ]	オーラルフレイル予防で健口長寿をめざそう!	/	/
		⑰[ ]	歯周病予防・口腔ケア	/	/
			⑱[ ]	上記以外の内容	/
希望時間		午前・午後 ( _____ )時( _____ )分 ~ 午前・午後 ( _____ )時( _____ )分 * 原則、1時間程度			
予定人数		( _____ )名 *原則、10名以上	参加者年齢	( _____ ) ~ ( _____ )歳	
開催会場名					
会場の住所			会場の電話番号		
最寄の駅等 JR・地下鉄・阪神・阪急・神鉄・市バス・その他[ _____ ] ⇒ ( _____ )駅					
会場の設備 (あるものに印をしてください。) <input type="checkbox"/> 机 <input type="checkbox"/> いす <input type="checkbox"/> ホワイトボード <input type="checkbox"/> マイク <input type="checkbox"/> その他					
実施方法 <input type="checkbox"/> 健康づくり教室のみ単独実施					
<input type="checkbox"/> 他の行事、会合等と合わせて実施(行事・会合名: _____ )					
【備考】 ※「大雨・洪水・暴風・大雪・暴風雪」の気象警報が発令された場合、原則派遣は中止になります。					

【講師使用欄】※決定後申込者へFAXで返信してください

決定日時 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日( \_\_\_\_\_ ) : \_\_\_\_\_ ~ \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ 出務者 \_\_\_\_\_