

2025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か月前までに別紙「健康づくり教室申込書」を
下記申込み先まで原則WEBにて申込みください。

【先着順】4/1(火) 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。

申込み先・問合わせ先

①, ②, ④～⑬, ⑮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

①の詳細については…
各区役所 保健福祉課にお問い合わせください



③, ⑬, ⑮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



【申込方法】

上記それぞれのテーマによって二次元コードよりwebでお申し込みくだ

【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④～⑩（健康づくりや感染症予防の講話），⑮～⑰（食事についての講話），
⑱⑲（歯や口に関する講話），⑪～⑭（運動についての講話）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。



2025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
	感染症予防の講話 (保健師)	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）
		⑩	「結核」みんな知ってる、 忘れてる	・結核は、現代の病気です ・神戸市の結核患者は、1年間に約200人
	運動についての講話 (理学療法士)	⑪	今からできる腰痛予防体操！	・座ったり、立ってできるやさしい体操などの紹介（動きやすい服装で）
		⑫	いつでもやれる辛い肩こりさよなら体操！	・座ったり、立ってできるやさしい体操などの紹介（動きやすい服装で）
		⑬	すぐできる膝の痛み改善体操！	・座ったり、立ってできるやさしい体操などの紹介（動きやすい服装で）
		⑭	はじめてのピラティス キレイと健康は自分で作る！	・30～50歳代の方向けのプログラムです。 ・終わった後には体が整い、良い姿勢になります（動きやすい服装で）
	食事についての講話 (管理栄養士)	⑮	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
		⑯	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
		⑰	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
	歯や口に関する講話 (歯科衛生士)	⑱	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
		⑲	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）
		⑳	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）

2025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 資 料 先	宛名				
	住所	(〒 —) (区)			
●ご希望のテーマに○をして、希望日等をご記入ください。					
		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？	/	/
	感染症予防	⑨[]	知って得する感染症予防	/	/
		⑩[]	「結核」みんな知ってる、忘れてる	/	/
	運動	⑪[]	今からできる腰痛予防体操！	/	/
		⑫[]	いつでもやれる辛い肩こりさよなら体操！	/	/
		⑬[]	すぐできる膝の痛み改善体操！	/	/
		⑭[]	はじめてのピラティス～キレイと健康は自分で作る！～	/	/
	食事	⑮[]	血管を守る減塩生活	/	/
		⑯[]	フレイル予防の食生活	/	/
		⑰[]	からだに美味しい食事のススメ	/	/
	口や歯	⑱[]	オーラルフレイル予防で健口長寿をめざそう！	/	/
		⑲[]	歯周病予防・口腔ケア	/	/
			⑳[]	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。) □机 □いす □ホワイトボード □マイク □その他			
実施方法		□ 健康づくり教室のみ単独実施			
		□ 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	