

健康づくり出前講座のご案内

常滑市では市内で働く方の「健康づくり」をサポートするため、事業所等に保健師等の専門職が出向いて健康に関する講座を無料^①で実施します。



何をしてくれるの？

健康づくりに関する専門職（保健師や栄養士、歯科衛生士等）が、職場で健康づくりをお手伝いします！
講義だけでなく、体操や計測を一緒にやることもできます。



- 【対象】 常滑市内の事業所（に準ずる団体）で受講者が10人以上
- 【費用】 無料
- 【日時】 月～金曜日（祝日を除く）10：00～16：00の間
- 【内容】 講座の内容は裏面からお選びください
- 【申込方法】



【ステップ1】 講座の申込み

受講したい講座を選択し、実施希望日の2か月前までに健康推進課まで「健康づくり出前講座申請書」をメールまたはFAXにて提出する。

（メールにて提出される場合は件名に「健康づくり出前講座の依頼」と表記してください）



【ステップ2】 日程調整・事前打ち合わせ

健康推進課職員から事業所の担当の方に連絡をし、日程の調整及び内容の打合せを行ったうえ、実施日時や内容を最終決定します。（提出後1週間以上が経過しても連絡がない場合はお電話ください）



【ステップ3】 講座の開催

講座内容に合わせて講師が事業所に伺い、健康づくり出前講座を行います。

【注意事項】

- ・同一事業所による申込みは年度内で原則1回のみとさせていただきます。
- ・会場の手配や広報、集客、当日の運営等は事業所にてお願いします。
- ・専門職（産業医、保健師、看護師、歯科衛生士、管理栄養士等）を配置している事業所においては、内容によりお受けできない場合があります。まずはご相談ください。

【問合せ・申込み先】 常滑市保健センター（健康推進課）

電話：0569-34-7000 FAX：0569-34-9470 土日祝日を除く9：00～16：30

メールアドレス：kenko@city.tokoname.lg.jp

※開庁(来庁受付)時間を変更します。 2026年4月から9：00～16：00

健康づくり出前講座 メニュー表

- ・所要時間は60分程度になります。(測定も同時実施の場合は90分程度になります。)
- ・複数の講座を組み合わせることも可能です。講話だけでなく、測定も一緒に実施することも可能です。
- ・別紙「健康づくり出前講座申請書」をメールまたはFAXにてご提出ください。
- ・気になるものや一覧にない内容で依頼したいものがあれば、お気軽にお問合せください。

【講座】

運動	①姿勢見直し！ 肩こり・腰痛予防講座	②体なめらか！ 簡単ストレッチ講座	③ぽっこりお腹とサヨナラ！ メタボ解消・予防のための体操講座
	腰痛や肩こりの多くは、作業中の姿勢の悪さが原因とされています。正しい姿勢と予防・改善するための体操を実践・紹介します。	仕事でのちょっとした休憩時間や自宅でのスキマ時間にできる椅子に座ってできるストレッチ体操を実践・紹介します。	ぽっこりお腹を解消するためのカロリーの観点から考える運動を実践・紹介します。
食生活	④健康への第1歩！ 食生活改善講座	⑤食事で改善 生活習慣病を予防・改善講座	⑥お酒との正しい付き合い方は？ アルコールによる体への影響講座
	食事の時間や回数、量などにより体への影響が変わります。健康に繋がる食事について紹介します。	生活習慣病（高血圧・脂質異常・高血糖）について正しく知り、生活習慣病を予防改善するための食生活について紹介します。	飲酒習慣を振り返りつつ、アルコールの作用と健康への影響について紹介します。
その他	⑦お口の健康講座	⑧今こそ禁煙！ タバコによる体への影響講座	⑨病気に負けない！ 免疫力アップ講座
	虫歯や歯周病はさまざまな病気と関連があると言われています。お口の健康を守るためのブラッシング方法を紹介します。	自身や周囲の人へのタバコによる体への影響や禁煙によるメリットについて紹介します。	近年、特に意識するようになった「免疫」。インフルエンザなど季節によって流行する感染症の予防法について紹介します。
	⑩熱中症にご用心！ 夏バテ対策講座	⑪自分の体を知ろう！ 健診結果の見方講座	今年度のおススメ！ 職場で実施した健診結果を 実際に見ながら講座をします！
	熱中症になりやすい条件や体への影響、正しい給水方法など熱中症の予防法について紹介します。	年1回の健康診断を受けるだけではもったいない！自身の体を知って健康な生活を意識するために健診の見方を紹介します。	

正しい姿勢で
作業効率をUP?!

暑くなる前が
おススメ!

今年度のおススメ!

職場で実施した健診結果を
実際に見ながら講座をします!

【測定と結果説明】

機材の数には限りがあります。ご要望にお応えできない場合があります。

- (1) 体組成測定 (体重・体脂肪・筋肉量など計測します)
- (2) 骨密度測定 (踵の骨密度を超音波を利用して測定します)
- (3) 口腔乾燥度測定 (口腔内の乾燥度を計測します)
- (4) 尿中塩分測定 (尿中の塩分量を計測します)

講話の内容によっては記載していない測定を行うこともあります。

計測時間について

1つあたりの計測時間は、約3～5分/人です。

例) 体組成測定 (約4分) × 10人 = 40分 + 講話・結果説明 50分 合計 90分



口腔乾燥度測定の様子



【測定方法】

