

## 健康推進課

## 出前健康講座



講座を開きたい役員様、担当者様をサポートします。  
保健師、栄養士、歯科衛生士、食育健康推進員、  
健康運動指導士等がみなさまのところへおうかがいし、  
健康づくりのための講座を行います。



## 申し込みのできるかた

- ・市内在住者10名以上の団体
- ・市内の企業・事業所などの職場団体  
※職場団体の場合は、参加される職員の中に市内在住者が10名以上いること。

## 期間・日時・会場

- ・実施期間：2026年5月～2027年2月末まで  
(申込は2026年4月～2027年1月末まで)
- ・日時：月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前9時～午後4時の間で1時間まで
- ・会場：申請者のかたがご用意をお願いいたします(原則市内)

## 費用

無料

## 利用回数

1団体につき年度内1回まで

## 申込の流れ

開催希望日の1か月前までにお申し込みください。

## ① 開催計画を立てる

いつ、どこで、約何人を  
対象にどの講座(裏面参照)  
で開催したいのかを  
決めてください。  
(2つまで組合せ可)

## ② 申請

ご利用希望が決まったら、  
申請書を記載し、  
開催の1か月前までに  
メール、郵送、FAXの  
いずれかで以下に  
申請してください。

## ③ お打ち合わせ

お打ち合わせは、  
電話やメールで行います。  
具体的なご希望を  
お知らせください。

- \* ご利用につきまして、先着順で決定いたします。お申込み多数の場合、ご希望に添えない場合もございますので、ご利用希望が決まりましたらご相談ください。
- \* 政治、宗教、営利などを目的とした催しには、講師を派遣できません。

お問い合わせ・お申し込みはこちら

佐倉市 健康推進課(佐倉市健康管理センター)

〒285-0825 佐倉市 江原台2-27

TEL: 043-312-8228/FAX: 043-485-6714

メール: kenkousuishin@city.sakura.lg.jp

8:30～17:15 月～金(祝日、年末年始を除く)

佐倉市ホームページ➔



# 出前健康講座 メニュー

- ▶ 以下のメニューからお選びください。  
また、2つのメニューを組み合わせることも可能です。
- ▶ ご利用につきましては、先着順で決定いたします。  
お申し込み多数の場合、ご希望に添えない場合もございます。
- ▶ C(\*1)・E(\*2)のメニューをご希望のかたは、申請の前に  
健康管理センター(043-312-8228)までお電話でご相談ください。

記載の所要時間は、  
単独メニューの場合の目安です。  
組み合わせ時は、  
全体で1時間に調整します。

## メニュー 一覧 例) A+D(生活習慣病予防+予防のための食事のポイント)

記号	メニュー	内容	所要時間
A	生活習慣病予防	・生活習慣病とは何か(特定健診結果の見方を含む) ・健康づくりのための生活習慣 など	約30分
B	知ることから始める フレイル予防講座	・「フレイル」とは? 予防のポイント ・食事で心がけたいポイント ・お口のなかのフレイル予防 など	約60分
C	身体活動・運動 (*1)	健康運動指導士などがレクチャー ・ウォーキングの効果をより高める姿勢 ・歩行速度の確認・靴の履き方 ・自宅でできる筋力トレーニングやストレッチ など	約60分
D	栄養・食生活	・生活習慣病予防のための食事のポイント ・フレイル予防のための食事のポイント ・朝食の大切さについて ・適正体重と必要エネルギー など	約30~ 60分
E	食育健康推進員 の講座 (*2)	・野菜の大切さ、朝食について ・主食・主菜・副菜がそろった食事について ・男性料理教室について など	要相談
F	歯の健康	・むし歯の原因、予防について ・歯周病とからだの関係、予防について ・お口の体操 など	約40分
G	ストレスとこころ	・こころのセルフケア ・相談窓口の紹介 ・メンタル不調の部下への接し方 など	約50分
H	たばこと健康	・たばこの健康影響 ・COPDとは何か ・禁煙支援の紹介 など	約30分

- (\*1) ・健康運動指導士等との日程調整がございますので、  
このメニューをご希望のかたはまず、健康管理センターにお問い合わせください。  
・健康運動指導士の派遣は、家庭教育学級のかた及び64歳以下のかたが対象となります。  
65歳以上の団体の皆さまからお申し込みをいただいた際には、  
高齢者福祉課にご案内させていただきます。
- (\*2) ・食育健康推進員とは、地域で食を通じた健康づくりを推進しているボランティアです。  
・食育健康推進員との日程調整がございますので、  
このメニューをご希望のかたはまず、健康管理センターにお問い合わせください。  
・調理実習を行う場合、会場と食材の準備は申請者様の負担となります。