

地域で健康講座や健康コーナーが開催できます！

町内や校下で健康をテーマにした講座を開いたり、文化祭等のイベントの中で、健康コーナーを設置することができます。

申し込み方法

- ① 町内や校下などでテーマや、希望日（第3希望まで）を決め、いきいき健康課または、校下担当にお知らせください。（講座や健康コーナーの内容、講師の手配の有無について確認させていただきます。）
- ② 詳細な内容・日程が決まったら、町のけんこう推進委員（校下で開催の場合は校下理事）を通して、健康講座等申込書をいきいき健康課へ提出し、申し込み完了となります。
※講師への依頼・貸し出し物品の準備等はいきいき健康課が行います。

健康講座のテーマ（例）

○健康管理



地域のみなさんで、健診結果の振り返りや生活習慣の見直しをしてみませんか。

- 健診結果を振り返る
- 健康維持のための生活習慣のポイント
(運動、自分に合った食事の量、バランスの良い食事、減塩・減量のコツ)
- 健康・栄養クイズ

- フレイル予防のための体操や食事

フレイルとは…加齢や疾患によって、身体的・精神的な様々な機能が衰え、心身が脆弱になった状態のこと。

- 疾患別の食事のポイントやレシピの紹介



○身体活動・運動

ウォーキングは年齢を問わず、誰でも気軽にできる運動です。
地域のみなさんと一緒に、楽しくウォーキングをしてみませんか。



内容：ウォーキング講習会（正しい歩き方・ストレッチ等）と、校下や町のウォーキングコースを使つてのウォーキング

○休養・こころの健康

「ストレスとの付き合い方（上手に解消する方法）」や「うつ病予防について」、悩んでいる人をサポートするゲートキーパー（※）研修など、こころの健康をテーマにお話しします。

※ゲートキーパー（命の門番）とは？…

自殺を防ぐために、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。専門的な知識は必要ありません。



健康コーナーの設置

簡易体力測定（握力・長座体前屈・片足立ち）、足指力測定、自動血圧測定、アルコールパッチテストなどの測定ができる、物品を貸し出ししています。
地域のイベントでの健康コーナーにご活用ください。

名称	内容	貸出可能数
けんこう推進員用ビブス		20着
簡易体力測定	長座体前屈、握力、片足立ち	2セット
アルコールパッチテスト	アルコール(お酒)に対する体質を判定します	2会場分
自動血圧計	血圧を測定します	2台
メジャー	腹囲測定	多数
足指力測定	足の親指と第2指でつまみをはさみ、足指力(下肢筋力)を測定	2台
ロコモ度テスト	年齢相応の脚力や歩行力があるか確認できます	各1セット ・立ち上がりテスト ・2ステップテスト
測定用記録用紙		必要に応じてご用意します。



その他のテーマや物品をご希望の方は、いきいき健康課までご相談ください。

○講師の手配について

※町のけんこう推進委員を通して申し込みを行った場合、講師料はいきいき健康課で負担しますが、予算には限りがありますのでお早めにお申込みください。

※特定の団体のみでの参加ではなく、広く地域の方にご参加いただく健康講座として開催いただきますようお願いいたします。

【お申込み・お問合せ】

小松市役所
いきいき健康課

電話 24-8161

FAX 23-6401

メール kenkouka@city.komatsu.lg.jp