

# けんこう 「健幸伝道師」 派遣事業のご案内

けんこう  
健幸伝道師（保健師・作業療法士・管理栄養士・歯科衛生士）が、  
ご希望される健康のお話を、皆さんのグループ活動の場へお届けします。

対象：岩倉市民が集う場（市民団体やサークル・サロン・グループ活動の場など）

## 講座メニュー

### 1 ミニミニ健幸講座 (5～10分)

#### 成人対象

- 食事（プラス1品 野菜をとろう）
- 運動（プラス10分 ウォーキングをしよう、ストレッチ・筋トレの紹介）
- 高血圧予防
- 質の高い睡眠で健幸づくり

#### 子育て世代対象

- 生活リズムを整えよう（就園前）



### 2 健幸づくり出張講座 (原則60分まで)

#### 成人対象

- 健幸につながる生活習慣づくり（食事・運動実技・口腔ケア）
- 生活習慣病予防（高血圧・脂質異常症・糖尿病・がん）
- 認知症予防
- 熱中症予防
- インフルエンザ予防

#### 子育て世代対象

- 生活リズムを整えよう（就園前）
- こどもの事故予防について
- 乳幼児の病気と予防



注意事項：※同一団体への派遣は、ミニミニ健幸講座が年度内1～4回まで、健幸づくり出張講座は年度内原則各1回までとさせていただきます。

※ご希望に添えない日程もあります。

申込方法：1か月前までに、電話か直接保健センターへご相談の上、後日申込書を提出してください。  
(申込書は保健センターに用意してあります。市役所ホームページからもダウンロードできます。)

お申し込み・お問い合わせ

岩倉市健康課健康支援グループ（岩倉市保健センター）

TEL 0587-37-3511

けんこう  
健幸都市宣言のまち  
いわくら

けんこう  
健幸伝道師が、  
けんこう  
あなたの**健幸**（健やかで  
幸せなし）  
をお手伝いします！



市民の皆さんの集まる場所に、  
けんこう  
健幸伝道師（保健師・作業療法士・管理栄養士・歯科衛生士）が  
知って得する健康の情報をお届けします！

地域の集まりで、  
ついでに聞ける！



ちょっと役立つ  
健康の話  
が聞けてお得！