

「健幸(けんこう)伝道師」派遣事業のご案内

健幸(けんこう)伝道師である保健師・作業療法士・管理栄養士・歯科衛生士が、岩倉市民の集う場(市民団体やサークル・サロン・グループ活動の場など)へ、ご希望の健康のお話をお届けします。また、地域のサロンなどに出向き、健康相談(感染予防や健康管理など)も実施できますので、ぜひご利用ください。

講座メニュー

(1)ミニミニ健幸講座(5~10分)

<成人対象>

- ①食事(プラス1品 野菜をとろう)
- ②運動(プラス10分 ウォーキングをしよう、ストレッチ・筋トシの紹介)
- ③高血圧予防
- ④質の高い睡眠で健幸づくり
- ⑤糖尿病予防

<子育て世代対象>

- ①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>

- ①健幸につながる生活習慣づくり(食事・運動実技・口腔ケア)
- ②生活習慣病予防(高血圧・脂質異常症・糖尿病・がん)
- ③認知症予防
- ④熱中症予防
- ⑤インフルエンザ予防

<子育て世代対象>

- ①生活リズムを整えよう(就園前)
- ②こどもの事故予防について
- ③乳幼児の病気と予防

健康相談

地域のサロンなどに出向き実施します。

派遣回数 : 同一団体への派遣は、ミニミニ健幸講座は年度内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。

その他 : ご希望に添えない場合もあり。

申込方法 : ①電話か直接保健センターへ相談(1か月以上前)
②後日申込書を提出。(保健センターに申込書はあり。市役所ホームページからもダウンロード可。)

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