

令和7年1月7日現在

# 令和6年度 実績報告

前橋市地域・職域推進会議

# 健康ステップアップセミナー（出前教室）

## 一般用テーマ

分類	テーマ	内容
健康全般	「健康まえばし21」 ～みんなが健康 みんなで健康～	・健康まえばし21とは ・前橋市民の健康状況 ・カラダにいいこと+1
	気になる！健康投資の始め方	・働く世代に起こりやすい不調 ・時間栄養学のすゝめ ・アプリを活用した健康づくり
	あなたを守る血管やわか習慣	・コレステロールと血管の関係 ・血管もアンチエイジング
	たばこについて考えよう ～たばこの真実～	・たばこの害 ・受動喫煙について ・加熱式たばこについて ・禁煙を応援します
	油断しないで！予防が大切 熱中症	・熱中症発生の現状 ・熱中症とは何か ・熱中症の予防方法 ・熱中症の救急処置
栄養・食生活	忙しくても大丈夫！野菜のとり方術	・野菜を食べるメリット ・野菜をたくさん食べるコツ
	おいしく減らす食塩教室	・食塩のはたらき ・減塩のポイント
	食から始める メタボ予防	・5年後、10年後の健康のために
運動	立ち上がれ！デスクワーカーズ ～お昼の10分間エクササイズとお口のミニトーク～	・働く人向け！昼休みにできるながら運動 ※人数によっては簡単な計測も可能です（握力測定や片足立ち測定など） ・お口のトラブルを未然に防ぐためにできること
	プチエクササイズでココロとからだのリラクセス	・ミニ講話と簡単な10分間エクササイズ
歯と口	オーラルケアで免疫力UP！ ～アフターコロナでのお口のケアを見直そう～	・むし歯、歯周病とは ・歯周病と全身の病気の関係 ・お口のケアで細菌やウイルスを減らそう
	Face&Mouthトレ～今すぐできるオーラル体操～	・「マスク老け」にさようなら！ お口のたるみ改善「お顔の筋トレ」始めよう！
その他	若いうちからコツコツ骨貯金	・予防の3つのポイント ・運動 ・日光 ・食事
	忙しいあなたへ！乳がんから身を守ろう ～プレスト・アウェアネス～	・乳がんを知ろう ・乳がんを防ぐ生活習慣 ・乳がんを早期発見するために

## ウェルネス企業用テーマ

まえばしウェルネス企業様 限定 テーマ	内容
従業員の血圧に悩む企業様必見！  40代からの血圧習慣 ～つよい血管、めぐる血流～	【セミナー】 健診結果そのままにいませんか？ 適量・バランスよい食事を伝授。  【セミナー+みんなで実践】 ① 現在の塩分量・血圧を確認 ② 毎日、血圧測定 ③ 数か月後、塩分量・血圧を再確認 ◆希望企業様に血圧計を貸出します
本当に効く 肩こり・腰痛ストレッチ	肩こり・腰痛を少しずつスッキリ。 実際にストレッチをおこないます。 ◆握力や長座体前屈等の 体力測定もできます
できる大人のオーラルケア	口元の印象は大きいからこそ、 できる大人はお口のケアも忘れない。 お口のケア方法をお伝えします。
働く人のメンタルヘルスケア みんなで守るココロの健康	ココロの健康を保つ方法やストレス の対処法、身近な人が悩んでいる時 の対応についてお話しします。

# 健康ステップアップセミナー（出前教室）

【概要】 地域の方や企業・学校等に対し、出張型の健康教室

【変更】 1. 名称変更。

「いきいき健康教室」 → 「健康ステップアップセミナー」

2. 「まえばしウエルネス企業限定」テーマを作成

【実績】 企業 13企業 340名

学校 14校 1382名

令和6年度出前教室  
**健康ステップアップセミナー** 無料

**対象** 市内で活動する団体等（人数は応相談）  
各団体、年間2回まで利用可

**時間** 平日午前9:00～午後5:00まで（所要時間は1時間前後）

**講師** 保健師、管理栄養士、歯科衛生士など

※開催希望日の前月15日までにお電話ください ※日程によってはご希望に沿えない場合もあります

**STEP1** 健康増進課に電話  
開催候補日・ご希望のテーマをお電話ください。

**STEP2** 申込書を送る  
裏面の申込書をFAXまたは郵送してください。担当職員が打ち合わせの連絡をいたします。

**STEP3** 健康教室開催  
ご指定いただいた市内会場に向きます。

分類	テーマ	内容
健康全般	「健康まえばし21」 みんなが健康 みんなで健康	「健康まえばし21」とは、お持ちの健康状況と改善点について
	気になる「健康投資」の始め方 あなたを守る血管やわらか習慣	「健康まえばし21」の目的・特徴や効果について、アプリを活用した健康管理
	たばこについて考えよう —たばこの真実—	たばこの害、受動喫煙について、禁煙法について
栄養・食生活	おいしく減らす食塩教室	食塩の役割、減塩のポイント
	食から始める「メタボ予防」 立ち上がり！「スクワークアーズ」 で運動の習慣を身につけて健康をキープ	生活習慣病の予防、メタボの検査方法
運動	「スクワークアーズ」で運動習慣を身につけて健康をキープ	運動習慣の重要性、運動の種類や強度
	「スクワークアーズ」で運動習慣を身につけて健康をキープ	運動習慣の重要性、運動の種類や強度
歯と口	「スクワークアーズ」で運動習慣を身につけて健康をキープ	歯の健康と全身の健康の関係
	「スクワークアーズ」で運動習慣を身につけて健康をキープ	歯の健康と全身の健康の関係
その他	「スクワークアーズ」で運動習慣を身につけて健康をキープ	歯の健康と全身の健康の関係

R6年度  
**まえばしウエルネス企業限定テーマ** 無料  
**健康ステップアップセミナー**

**対象** まえばしウエルネス企業様 年間2回まで利用可能

**時間** 平日午前9:00～午後5:00  
所要時間は、10分～60分前後まで対応可能

**講師** 保健師、管理栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士

**STEP1** 申込先に電話  
開催希望日の前月15日まで開催候補日・ご希望のテーマをお電話ください。

**STEP2** 申込書を送る  
申請書の申込書をお送りください。担当職員が打ち合わせの連絡をいたします。

**STEP3** 健康教室開催  
ご指定いただいた市内会場に向きます。

限定テーマ	内容	問合せ先
健康まえばし21	【セミナー】 健康診断の結果をどう活用する？ 適切な食事や生活習慣を提案	健康増進課 TEL 027-220-5708 平日 午前8時30分～午後5時15分
40代からの血管年齢	【セミナー】 ①現在の血管年齢、血圧を測定 ②毎日、血圧測定 ③数か月後、血管年齢、血圧を再測定 ◆希望企業様に血圧計を貸出します	
肩こり、首痛、ストレッチ	肩こり、首痛を解消するストレッチ、実際にストレッチをおこないます。 ◆骨格や筋力、姿勢の改善、体力測定もできます	
できる大人のオーラルケア	口元の健康は大きなからこで、できる大人はお口のケアを怠らない、お口のケア方法を伝えます。	
働く人のメンタルヘルスペア	ココロの健康を育つ方法やストレスの対処法、身近な人が悩んでいる時の対応についてお話します。	

メールのお問い合わせは下記まで  
E-mail: kenkouzoushin@city.maebashi.gunma.jp  
こちらの健康ステップアップセミナーのテーマもおもてないただけます。

# 健康まえばし21講演会

【概要】健康まえばし21を周知啓発し、健康寿命の延伸に向けた市民の主体的な健康づくりを推進するための講演会。

【テーマ】野菜が支えるカラダの健康

【講師】竹下裕理さん

【日時】令和6年12月19日(木)13:30~14:45

【実績】参加者 166人



健康まえばし21 講演会

## 野菜が支える カラダの健康

令和6年12月19日(木)  
13:30~14:45  
前橋市総合福祉会館(日吉町2-17-10)  
2階 多目的ホール

講師: 竹下 裕理さん  
アナウンサー 野菜ソムリエ上級プロ

- 2002年からNHK前橋放送局にキャスターとして勤務。多くの農業現場取材がきっかけ、食と農に関心を持つ。
- 2013年に「野菜ソムリエ上級プロ」の資格を取得し、講演会やメディアで野菜の魅力を発信中。
- 2021年からInstagramでの簡単野菜レシピの発信をスタート。現在の総フォロワー数は35万人超!

対象  
前橋市に在住・  
在勤・在学中の方  
250名

無料  
要申込

申し込みは電話か電子申請で12月12日まで



Logoフォーム

お問い合わせ 前橋市健康増進課 TEL027-220-5708

# 働く人のニューイヤーウォーキング

【概要】 群馬県公式アプリ「G-Walk+」を使用。

市内で働く人を対象。3～7人で1グループ作成し、申請。

1月の1か月間歩き、歩数に応じて、抽選で景品当たる。

【R6 NEW】 協力企業 4社

【実績】 参加 140グループ  
738人

参加無料

## 前橋市 働く人のニューイヤーウォーキング

職場の仲間と1か月間ウォーキング！目標歩数に応じて、抽選で景品をGETだぞ！

### 参加グループ募集

対象 前橋市内の事業所3~7人で1グループ。複数グループ参加OK。

申込 令和6年11月1日から12月25日

チャレンジ期間 令和7年1月1日から1月31日

申込は裏面をCheck check！

### ガンガン歩こう

1人1日8000歩くらい  
グループ1か月平均24万歩

### 気楽に歩こう

1人1日5000歩くらい  
グループ1か月平均15万歩

### 抽選で当たる

1人1日8000歩くらい  
グループ1か月平均24万歩  
エンジョイウォーキング賞 8グループ 5000円相当

協力企業

- カネコ種彦株式会社
- Yakult
- マルエー
- マルエー

詳細は  
前橋市健康推進課  
問い合わせ  
前橋市健康推進課  
Tel.027-220-5708

## 申込方法

- 1 アプリ「G-WALK+」をインストール  
Android版  
iPhone版
- 2 グループリーダーグループを作成  
①ランキングをタップ ②グループの新規登録 ③先頭に★か\*を入れ、④グループコード発行  
グループ名を入力し登録 件別にコードを伝える
- 3 グループメンバーグループに参加  
①グループに参加する ②コードを入力し登録
- 4 グループリーダー 電子申請で参加登録  
事業所名・住所・参加グループ名・人数を入力

申込は完了です！元旦からウォーキングをスタート！

※アプリを起動しないと歩数が反映されませんが、令和7年2月1日から5日の間に必ず参加者全員がアプリを起動してください。  
※参加のため、令和7年2月14日までグループを募集していただく必要があります。  
※1つのアカウントで登録・参加できるグループは1つです。既に別のグループに入っている方は、一度退会が必要です。  
※当賞グループの発表は別途をもってかえさせていただきますが、景品の内容やお渡し方法についてご確認させていただくことがあります。

# 令和7年度 予定

---

## 【健康ステップアップセミナー】

1. 企業等への積極的な周知
2. 魅力的なテーマを検討

## 【働く人のニューイヤークンギング】

1. 企業訪問等、積極的な周知
2. 協力企業を増やし、イベントを盛り上げる

みんなが健康 みんなで健康



健康まえばし21