

健康ステップアップセミナー



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

無料

※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 申請書を送る

裏面の申請書を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
出向きます。



分類	テーマ	内容
健康全般	健康づくりの初めの一步！ 健康まえばし 2 1	・健康まえばし 2 1 って何？ ・データから見る健康状況 ・カラダにいいこと + 1
	デキる大人の健康投資術 働く世代限定	・忙しくても目指せる！健診オールA ・アプリを活用した健康づくり
	健診結果が楽しみになる 強い血管づくり	・LDLコレステロール、高血圧対策について
	知らないと怖い！たばこの害	・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 働く世代限定	・ 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 働く世代限定	・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） ・お口のちょこっと情報をget
	～お昼の10分間エクササイズ＆お口のマメ知識～	
歯と口	プチエクササイズでココロとからだのリラックス	・ミニ講話と簡単な10分間エクササイズ
	お口ケアでウイルス撃退！！	・知っているようで知らない、お口のケアについて ・お口から始める健康UPの秘密とは
その他	～笑顔と健康は口元から～	
	笑顔美人になれる！口元エクササイズ	・口輪筋を鍛えて健康的な口元美人を目指す
	今日からはじめる！骨貯金	・骨粗鬆症とは ・予防の3つのポイント（運動・日光・食事）
	忙しい女性へ！乳がんから身を守ろう	・乳がんを知ろう ・乳がんを防ぐ生活習慣
	～プレスト・アウェアネス～	・プレスト・アウェアネス

※申請書は裏面へ。また、市ホームページからダウンロードできます。

問い合わせ先
前橋市保健センター3階 健康増進課 朝日町三丁目36-17
TEL：027-220-5708 FAX：027-223-8849
E-mail：kenkouzousin@city.maebashi.gunma.jp
(午前8：30～午後5：15まで 土・日・祝日を除く)



「健康ステップアップセミナー」 職員派遣申請書（R 7 用）

（あて先） 前 橋 市 長 令和 年 月 日

申請団体名

代 表 者

（電話番号 ）

以下のとおり、所属職員の派遣を申請します。

【日 時】 年 月 日（ ） 午前・午後 時 分 ～ 時 分まで

【参加人数】 人 （年代： 歳代・男女比：男 ・女 ）

※資料を準備する際の参考にしますので、概ねの人数をご記入ください

【会 場】 （住所：前橋市 町 ）

【会場設備】 スクリーンもしくはホワイトボード あり・なし / 椅子 あり・なし

【講話テーマ】 ご希望のテーマの数字に○を付けてください。

健康全般	1	健康づくりの初めの一步！ 健康まえばし21
	2	デキる大人の健康投資術
	3	健診結果が楽しみになる 強い血管づくり
	4	知らないと怖い！たばこの害
	5	油断しないで！予防が大切 熱中症
栄養・食生活	6	忙しくても大丈夫！野菜のとり方術
	7	おいしく減らす食塩教室
	8	食から始める メタボ予防
運動	9	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&お口のマメ知識～
	10	プチエクササイズでココロとからだのリラックス
歯と口	11	お口ケアでウイルス撃退！！～笑顔と健康は口元から～
	12	笑顔美人になれる！口元エクササイズ
その他	13	今日からはじめる！骨貯金
	14	忙しい女性へ！乳がんから身を守ろう～ブレスト・アウェアネス～

※講座の録音・録画等はお断りしております。遠隔地の従業員様への配信はご相談ください。

【連絡先】 氏名（ ） 電話番号（ ）

【健康増進課記入欄】 -----

（伺） 上記申請について、 が担当することとしてよろしいでしょうか