出前健康教室のご案内　～仲間と一緒に楽しく学べます～

地域保健課では、市内企業や会社等に保健師や管理栄養士等が出向き、働く世代の人に対し、健康講座を行っています。

《問合せ先》地域保健課
〒360-0816　熊谷市石原３丁目２７番地
TEL:048-525-2722
FAX:048-526-5933
chiikihoken@city.kumagaya.lg.jp

利用できる時間

月曜から金曜まで(祝日をのぞく)９時から１６時までのうち、教室開催時間は３０分から１時間程度です。

利用方法



(1)グループをつくります

市内企業などの団体、10 人以上のグループが対象です。

(2)受講したい内容を決めます

下記のテーマを参考にしてください。
詳しい内容につきましては、ご相談させていただきます。

(3)会場を確保します

会場の手配は、主催者である皆さんにお願いします。会場は市内に限ります。

(4)申し込みをします

健康教育講師派遣申請書(別紙)にご記入の上、ＦＡＸまたはメールでご連絡ください。
（実施希望日の２か月前までにお申込みください）
申込み後、日程調整や内容等に関するご連絡をさせていただきます。
※健康教育講師派遣申請書は熊谷市ＨＰからもダウンロードできます。

利用上の注意

利用回数は１団体につき年間で２回です。政治・宗教活動・営利、その他講座の目的に反する場合にはお断りさせていただく場合があります。

内容

下記メニュー以外に、ご希望がある場合もご相談ください。

講話メニュー(例)	
(1)健診結果の見方・自身の健康の振り返り	受けた健診結果の判定値を見ながら、自分の健康を振り返ってみましょう。
(2)健康を維持するための食生活	健康で働き続けるための食生活のポイントをお話しします。
(3)職場でできる簡単体操	長時間のデスクワークによる腰痛・肩こりを軽減するために仕事の合間にできる簡単体操を行います。
(4)がん予防～新 12 か条を知ろう～	健康長寿のためにがん予防は欠かせません。ご自身でできること、家族に伝えられることなどをお伝えします。
(5)こころ健やかに	「ストレス時代」を健やかに送るための対処法を学べます。パワーポイントを使用しますので機材をご用意ください。
(6)生活習慣病予防	健康的な未来のために生活習慣を改善しませんか？
(7)熱中症予防	暑い熊谷！元気に、快適に過ごしましょう。

様式第１号（第７条関係）

健康教育講師派遣申請書

令和　　年　　月　　日

熊谷市長　小林　哲也　宛

住　所　熊谷市

団体名

代表者

連絡先電話

担当者

このことについて、下記のとおり実施を予定しております。つきましては、講師の派遣をお願いいたします。

記

１　日　時　　令和　　年　　月　　日（　　）

時　　分　～　　時　　分

２　場　所　　会 場 名

住　　所　熊谷市

電話番号

３　参加人数　　約　　名

４　講　師（職種）

５　希望の演題