

# 出前講座を 利用しませんか？

健康増進課では「あげお市政出前講座」の一環として、保健師・管理栄養士などが、市内各地で健康教育を行います。

地域での集まりなど、市民のみなさまが集まる折に、ぜひご活用ください。

## 出前講座の内容(令和6年度)



### 1. 伸ばそう！健康寿命（健康長寿サポーター養成講習）

…健診、栄養、運動など生活習慣に関する内容を、健康づくりの初めの1歩としてお伝えします。習得した知識を、自分自身、家族、友人などの健康に役立てることが出来ます

### 2. 知っておきたい“がん”のこと（がん検診県民サポーター養成講習）

…がんは“身近な“病気です。がんについて正しく知ることで、早期発見、早期治療に役立て、ご自身や大切な人の身体を守ることにつながります

### 3. 大人のこころの健康づくり～自身や大切な人のこころの健康を守るために～

…こころの変化・病気への気づき、対処方法、ゲートキーパー養成

### 4. 大人の熱中症予防 ※受付は4月～7月

…熱中症の予防方法

### 5. 健康の基本は食事から

…離乳食、子どもの食事、大人の食事に関すること

### 6. 乳幼児の健康

…むし歯予防、予防接種、子育てに関すること

### 7. 大人の口の健康

…大人の歯周病予防、正しい歯磨きの仕方

※ 1か月前までにお申込みください。

講義時間は、おおむね1時間程度で、費用は無料です。

ただし、会場使用料、材料費などの実費は、自己負担していただきます。

※ 講義は、平日9：00～16：00になります。

※ 保健センター事業の日程等により、ご希望に添えない場合があります。

申し込みは、健康増進課まで、電話でご連絡ください。

電話連絡の後、所定の申込書（裏面）にて申請をお願いします。



#### 健康増進課

上尾市西保健センター 上尾市春日2-10-33 TEL:774-1411 FAX:776-7355

上尾市東保健センター 上尾市緑丘2-1-27 TEL:774-1414 FAX:774-8188



## 健康増進課 行

# あげお市政出前講座受講申請書（令和6年度）

申請日 令和 年 月 日

希望する講座の内容 （希望の項目に、○をしてください）	1. 伸ばそう！健康寿命（健康長寿サポーター養成講習） 2. 知っておきたい“がん”のこと （がん検診県民サポーター養成講習） 3. 大人のこころの健康づくり ～自身や大切な人のこころの健康を守るために～ 4. 大人の熱中症予防 ※受付は4月～7月 5. 健康の基本は食事から（離乳食、子どもの食事、大人の食事） 6. 乳幼児の健康 7. 大人の口の健康	
講座名 開催する目的	講座名： 目的：	
市職員の派遣を希望する日	令和 年 月 日（ ） 午前・午後 時 分～午前・午後 時 分	
実施場所	実施場所の名称	
	所在地 電話	上尾市 電話（ ）
参加予定人数、年齢層	人、 歳代	
申請者 （連絡先） ※団体の方は団体名も記入してください。	氏名	（※団体名： ）
	住所	〒362- 上尾市 電話（ ）
申請者記入欄 （連絡事項など）		
生涯学習課への実施報告	参加者： 人	

※ 右上の申込み日及び太ワケ内のみご記入ください。