

健康うんぜん21(第3次)

キラッと健康!

応援プロジェクト

～皆さまの集まりに出向いて健康講話を行います～

雲仙市民の一人ひとりが、健康を意識した毎日を送り、健康寿命を延ばしていくことができるよう、健康うんぜん21計画を推進しています。

そこで、「キラッと健康!応援プロジェクト」と題し、より多くの市民の皆さまに、健康で過ごすためのちょっとしたコツや具体的な対策を、健康講話という形でお伝えし、皆さんの健康づくりを応援します!

キラッと輝く

生活が送れるよう、
応援します!



【1. 講話内容】

- | | |
|------------------------------|-----------------|
| ① がん | ⑤ 身体活動・運動 |
| ② 生活習慣病
(高血圧・肥満・骨粗しょう症など) | ⑥ こころの健康・
休養 |
| ③ 栄養・食生活 | ⑦ 飲酒 |
| ④ お口の健康 | ⑧ たばこ |

<市の健康課題>

高血圧

40歳以上の
4人に1人は
高血圧!

肥満

40歳以上の
3人に1人は
メタボ該当者
または予備群!

心筋梗塞、腎不全、脳梗塞に
かかる危険度 **大**

【2. 実施方法】

各種団体の集まりの場に伺い、健康に関するお話などを行います。(少人数でも OK)
所要時間:30～60分程度

【3. 依頼方法】

別紙申込書にて、3週間程前までにお申し込みください。
電話やFAXでも受け付けます。まずは、お気軽にご相談ください。

どんな場所へも伺います!
皆様とお話できる機会
を楽しみにしています。

【申し込み・お問い合わせ先】 雲仙市役所 健康福祉部 健康づくり課

電話 0957(47)7876 / FAX 0957(36)8900



年 月 日

雲 仙 市 長 様

団体名
申請者 代表者名
TEL

「キラッと健康！応援プロジェクト」(出前健康講話) 申請書

下記のとおり申請します。

1 日 時	年 月 日 (曜日) 時 分 ~ 時 分																				
2 場 所																					
3 対象者 (年 代)	歳代 (参加予定数 名)																				
4 内 容 (希望する番号に○をつけてください。複数可)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>項 目</th> <th>(主 な 内 容)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>① がん</td> <td>(市の状況やがんと生活習慣の関係・がん検診の大切さ)</td> </tr> <tr> <td>② 生活習慣病</td> <td>(高血圧や肥満の市の現状と予防法・骨粗しょう症について)</td> </tr> <tr> <td>③ 栄養・食生活</td> <td>(野菜を1日350g食べる工夫・バランスのとれた食事とは?)</td> </tr> <tr> <td>④ お口の健康</td> <td>(意外と知らない歯周病と体の病気との関係・オーラルフレイルって?)</td> </tr> <tr> <td>⑤ 身体活動・運動</td> <td>(日常生活に運動をプラス! 今より少しでも身体を動かすためのポイント)</td> </tr> <tr> <td>⑥ こころの健康・休養</td> <td>(こころの病気・よい睡眠をとるために・自殺の現状、周囲の支援)</td> </tr> <tr> <td>⑦ 飲酒</td> <td>(お酒との上手な付き合い方・アルコール体質チェック・睡眠とお酒)</td> </tr> <tr> <td>⑧ たばこ</td> <td>(肺がんだけじゃないたばこの影響・受動喫煙について)</td> </tr> <tr> <td>⑨ その他</td> <td>()</td> </tr> </tbody> </table>	項 目	(主 な 内 容)	① がん	(市の状況やがんと生活習慣の関係・がん検診の大切さ)	② 生活習慣病	(高血圧や肥満の市の現状と予防法・骨粗しょう症について)	③ 栄養・食生活	(野菜を1日350g食べる工夫・バランスのとれた食事とは?)	④ お口の健康	(意外と知らない歯周病と体の病気との関係・オーラルフレイルって?)	⑤ 身体活動・運動	(日常生活に運動をプラス! 今より少しでも身体を動かすためのポイント)	⑥ こころの健康・休養	(こころの病気・よい睡眠をとるために・自殺の現状、周囲の支援)	⑦ 飲酒	(お酒との上手な付き合い方・アルコール体質チェック・睡眠とお酒)	⑧ たばこ	(肺がんだけじゃないたばこの影響・受動喫煙について)	⑨ その他	()
項 目	(主 な 内 容)																				
① がん	(市の状況やがんと生活習慣の関係・がん検診の大切さ)																				
② 生活習慣病	(高血圧や肥満の市の現状と予防法・骨粗しょう症について)																				
③ 栄養・食生活	(野菜を1日350g食べる工夫・バランスのとれた食事とは?)																				
④ お口の健康	(意外と知らない歯周病と体の病気との関係・オーラルフレイルって?)																				
⑤ 身体活動・運動	(日常生活に運動をプラス! 今より少しでも身体を動かすためのポイント)																				
⑥ こころの健康・休養	(こころの病気・よい睡眠をとるために・自殺の現状、周囲の支援)																				
⑦ 飲酒	(お酒との上手な付き合い方・アルコール体質チェック・睡眠とお酒)																				
⑧ たばこ	(肺がんだけじゃないたばこの影響・受動喫煙について)																				
⑨ その他	()																				
5 備 考																					

《 申し込み・問い合わせ先 》

雲仙市役所 健康福祉部 健康づくり課 電話:0957(47)7876 / FAX:0957(36)8900

これより下は記入しないでください。

※申請受付後は、決裁の上、申請者へ受理したことを連絡し、日程・内容等の調整を行うこと

申請受付日	年 月 日	申請者へ連絡	年 月 日	従 事 予定者	
決 裁 日	年 月 日		担当者()		