

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<br>(高血圧・肥満・骨粗しょう症など) | ⑥ こころの健康・<br>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】

別紙申込書または右記二次元コードより、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。



【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



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)	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( )	