



出前健康講座&健康教育媒体(DVD)貸出事業



西宮市では市民の皆様の健康づくりのきっかけとなるよう、健康講座の実施や健康教育媒体(DVD)の貸出を行っています。

健康について気軽に学習できる機会として、ぜひご利用ください。

コースは2コース!!

2コース共通事項

- ★対象 西宮市内で活動し、当日の参加者が10人以上である団体・グループ
＊政治・宗教・営利を目的とした活動や出前健康講座の目的に
そぐわないと判断される場合を除く。
- ★費用 無料（謝礼等は一切必要ありません）
- ★開催日時 平日（月～金曜日）の9時30分～17時（※祝日、年末年始を除きます）
- ★会場 申し込まれた団体でご用意ください。

コースの内容

- A：健康講座コース
職員（講師）が会場でテーマに沿った講義を行います。
- B：DVD貸出コース
DVDを貸出します。使用後は報告書等といっしょにDVDをご返却ください。

➡ 詳しくは 2ページ～4ページ をご覧ください。



【お問い合わせ先】

西宮市保健所 健康増進課 健康づくりチーム

電話：0798-26-3667

A：健康講座コース

○所要時間 60 分以内

○申込期間 第 1 希望日の **2 か月前まで**

※日程調整に2週間程度かかります。

※翌年度の申し込みについては1月以降にご相談ください。

○申込方法 **出前健康講座テーマ【1】**

申込書（様式1）に必要事項をご記入いただいたうえで、FAX 等で保健所健康増進課までお申し込みください。

出前健康講座テーマ【2】

「申し込み・問い合わせ先」にお電話ください。

※申し込み・問い合わせ先が保健福祉センターの場合、お電話いただいたうえで、申込書（様式2）を各保健福祉センターまでお送りください。

○留意事項 ①業務の都合等により、ご希望に添えない場合がございます。

依頼日時はなるべく第3希望までご記入ください。

②年度内で複数回の実施や前年度と同じテーマでのお申込みは、回数を制限させていただく場合がございます。

○ 出前健康講座テーマ【1】一覧

分野	番号	テーマ	対象
身体活動・運動	A-1	楽しく続けよう！ストレッチ&体操 限定	中年期～高齢期
休養・こころの健康	A-2	ストレスとの付き合い方～自分と大切な人のために～	全年代
	A-3	ぐっすり睡眠すこやかライフ	
たばこ	A-4	スモークフリーにしのみや～受動喫煙の害を知ろう～	全年代
	A-5	たばこをやめてすこやかライフ	
アルコール	A-6	上手なお酒との付き合い方	全年代
歯・口腔の健康	A-7	撃退！むし歯なんて怖くない！	乳幼児期～学童期
	A-8	さわやかな息と元気な身体（歯周病予防の話）	青年期～高齢期
栄養・食生活	A-9	ライフステージ別の食生活のポイント （妊娠期／乳幼児期／学童期／思春期／青・壮年期／高齢期）	全年代
健康管理	生活習慣病予防	A-10 健康寿命をのばそう！～生活習慣病・がん予防～	全年代
	季節	A-11 熱中症を予防しよう！	
		A-12 風邪・インフルエンザ予防	
	思春期保健	A-13 エイズなどの性感染症の話 限定	中学生～青年期
	女性の健康	A-14 女性特有のトラブルを学んで、健康的に美しく！ （例：乳がん／更年期／骨粗しょう症／尿漏れなど） 限定	青年期～高齢期

限定：実施回数に制限があります。

○出前健康講座テーマ【2】一覧

下記のテーマについては、各申し込み・問い合わせ先まで。

テーマ	対象	申し込み・問い合わせ先
フレイル予防講座（①～③より内容を選択） ①フレイル予防の基礎知識 ②食事でフレイル予防「低栄養・骨粗しょう症」 ③お口の健康 ～オーラルフレイル予防～	高齢期	健康増進課 フレイル対策チーム (0798-26-3157)
幼児のしつけや生活習慣について (トイレトレーニング/睡眠など)	乳幼児期	中央保健福祉センター (0798-35-3310) 鳴尾保健福祉センター (0798-42-6630) 北口保健福祉センター (0798-64-5097) 塩瀬保健福祉センター (0797-61-1766)
子供のけがや事故を予防しよう！	乳幼児期	山口保健福祉センター (078-904-3160) ※各小学校区管轄の保健福祉センターへ
みんなで学ぼう性のこと ※実施日時：10月～2月中旬 申込期間：5月～6月 (申し込み多数の場合は抽選となります)	小学校 高学年	塩瀬保健福祉センター (0797-61-1766)
食中毒予防について (食品衛生出前講座)	全年代	生活衛生課 (0798-26-3668)

B：DVD貸出コース

●貸出期間 原則2週間以内（※期間内に返却がない団体には、今後貸出をしない場合がございます）

●貸出方法 貸出DVD【1】

- ①事前に健康増進課にお電話にて空き状況をご確認いただいたうえで予約してください。
- ②「健康教育媒体借用書」（様式3。健康増進課で配布、または西宮市HP〈ページ番号：34071750〉よりダウンロード）をご提出ください（持参またはFAX）。
- ③媒体を受け取りにお越しく下さい。その際に「健康教育媒体使用報告書」をお渡しします。
- ④使用後は、ご記入いただいた「健康教育媒体使用報告書」を添付し、媒体を返却してください。

貸出DVD【2】

「申し込み・問い合わせ先」にお電話ください。

- 留意事項
- ①使用に伴う故障及び破損については借り手が原状回復を行ってください。
 - ②貸出の発送対応はしておりません。
 - ③パソコン等でDVDを再生すると、視聴人数や会場の大きさによっては音声聞き取りにくい場合があるため、再生機器にスピーカー等を接続したうえで再生することをおすすめしています。
 - ④機器（パソコンやスピーカー、プロジェクター）等の貸出はしておりません。

●貸出DVD【1】一覧

番号	タイトル	発行元	時間
B-1	実践！フレイル予防	西宮市	17 分
B-2	これってオーラルフレイル？	西宮市	22 分
B-3	一から知りたい正しい歯磨き	西宮市	23 分
B-4	「熱中症対策 DVD」 ～早見優の Let's Study ～	環境省	82 分
B-5	しっかり学ぼう！インフルエンザ予防	NHK エンタープライズ	23 分
B-6	みんなで防ごう！身近な中毒事故	財団法人 日本中毒情報センター	52 分
B-7	素敵だね 禁煙社会 たばこの煙の害について考える（高校生向け）	株式会社 映学社	20 分
B-8	赤ちゃんの成長に影響します！ タバコの煙で起こる健康被害	株式会社 映学社	24 分
B-9	100年あるこうロボウェル体操	社会福祉法人 兵庫県社会福祉事業団	50 分

●貸出DVD【2】一覧

下記の DVD については、申し込み・問い合わせ先まで。

タイトル	発行元	時間	申し込み・問い合わせ先
ノロウイルスの食中毒と感染症	公益社団法人 日本食品衛生協会	28 分	生活衛生課 (0798-26-3668)
これで解決！すぐに実行!!カンピロバクター食中毒予防	公益社団法人 日本食品衛生協会	23 分	
防ごう！！腸管出血性大腸菌 O157 食中毒	公益社団法人 日本食品衛生協会	20 分	
ノロウイルス等食中毒予防のための適切な手洗い	公益社団法人 日本食品衛生協会	10 分	
みんなで学ぼう性のこと（小学生向け）※	西宮市	40 分	塩瀬保健福祉センター (0797-61-1766)

※「みんなで学ぼう性のこと（小学生向け）」は教育関係機関にのみ貸し出しいたします。