

# 健康づくり出前講座

～あなたの地域に、健康情報をお届けします！～

<平成 30 年 4 月作成版>

## <健康づくり出前講座とは>

武蔵野市民及び在勤者 10 名以上のグループの方々の希望の場所・日時に、健康づくり人材バンク（健康づくりの専門家）による健康づくりに関する講座を出前で実施します。運動・栄養・保健・歯科・薬に関する約 80 種類のプログラムがあります。次の条件を全て満たす団体・グループが対象となります。

- ① 自主活動グループ又は市民活動団体であること。（非営利・非宗教団体）
- ② 政治・宗教・営利・販売を目的としないこと。
- ③ 可能な範囲で一般募集を行うこと。なお、市内在勤者のみのグループ・団体の場合は、必ず一般募集を行うこと。一般募集の際は、次の例に準じて明記すること。

【例】講師：健康づくり人材バンク 管理栄養士、協力：健康づくり支援センター

## <申込み方法>

- ① 「健康づくり出前講座」プログラム一覧表の中から、受講したいプログラムを 1 つお選びください。
- ② 講座実施希望日の 3 ヶ月前から 3 週間前までに、「健康づくり出前講座申請書」（添付又は健康づくり支援センターホームページ参照）に記入し、健康づくり支援センターに直接持参か郵送または FAX でお送りください。
  - \* 実施回数は 1 団体（グループ）につき、運動・栄養・保健・歯科・薬の 5 分野から 1 年（平成 30 年 4 月～平成 31 年 3 月）を通じて最大 3 回までとなります。（各分野で 1 回のみ）
  - \* 会場は申請者にてご用意ください。講師の費用は「無料」です。（講師の指定はできません）
  - \* 講座参加者の一般募集 PR については、必要に応じて健康づくり推進員が協力いたします。
  - \* 講座時間は 45 分～2 時間以内です。（講座内容により調整させて頂く場合があります）
  - \* 食後の 2 時間以内の運動プログラムは実施できません。また、飲酒後の方や妊娠中の方は運動プログラムには参加できません。

## <開催までの流れ>

- ① 「健康づくり出前講座申請書」を提出（実施希望日の 3 ヶ月から 3 週間前まで）
- ② 健康づくり支援センターから実施可否を文書で通知（郵送）  
※申請書を受理してから決定まで 10 日程度かかります。
- ③ 担当の健康づくり推進員から連絡（開催当日の詳細の打合せ）
- ④ 一般募集の実施等
- ⑤ 開催当日（会場に健康づくり推進員と健康づくり人材バンク講師が伺います）
- ⑥ 「健康づくり出前講座報告書」を提出（実施後 1 週間以内）



## <問い合わせ☆申し込み>

（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター  
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 保健センター 1 階  
☎ 51-0793 FAX 51-0730



運 動					
おすすめ対象者	テーマ	タイトル	だんだん	内容・ねらい	
全世代	筋力アップ	筋コンディショニング		筋肉の状態を上げ、メインに行う運動のパフォーマンスアップにつなげたり、筋肉・関節の痛み予防・解消につなげるエクササイズ	
		代謝アップ		日常生活の中に無理なく取り入れて代謝をアップさせる筋カトレーニングやストレッチ、ウォーキングを行うエクササイズ	
		ペットボトルでらくらくダンベル体操		身近にあるペットボトルを利用して行う筋カトレーニング	
		ながらトレーニング		日常生活の中で何かをしながらでも行える筋カトレーニング	
		走れる身体づくり		ストレッチや筋力強化で、ランニング障害（けが）のない身体づくり	
		体幹トレーニング		姿勢を保つことで内臓の働きを健康にし、活動的な体をつくる。また、機能的でコリや痛みのない体をつくる体操	
	痛みの予防・解消	腰痛予防教室	★	腰周辺の筋肉をほくして血行促進させ、周囲の筋肉を刺激する体操	
		肩こり予防体操	★	肩周辺の筋肉をほくして血行促進させ、周囲の筋肉を刺激する体操	
		膝痛予防体操	★	膝にかかる負担を減らし、膝周辺の筋肉を刺激する体操	
	歪み等調整	知って得する！正しい身体の使い方		身体が本来持っている機能や正しい動きを身につけるエクササイズ	
		骨盤体操		腰痛予防や軽減、内臓機能の活性化につながる骨盤周辺を動かすエクササイズ	
		背骨コンディショニング (腰痛・肩こり予防)		背骨を「ゆるめ」「矯正」「筋力アップ」し、背骨のゆがみを改善するエクササイズ	
	ストレッチ	血液循環体操		身体ほくし体操を足先から頭まで行い、全身の血流を整える血液循環体操	
		のびのびストレッチング		ゆったりと全身の筋肉を気持ちよく伸ばし、疲労回復や柔軟性を高めるストレッチ	
		タオル体操（ストレッチ）		身近にあるタオルを使用して、いつでも、どこでも気軽に出来る体操	
		メディカルストレッチ		痛みの少ないストレッチで心と身体をほくす体操	
		スペシャルMAX美ストレッチ		関節可動域を上げ柔軟性を向上し血液循環を良くしカラダのコリや冷えなど不調を改善する。また心身ともリラックス効果を得ながら体を整え健康でしなやかな美しいカラダをつくるエクササイズ	
		すっきり骨盤ストレッチ		骨盤を取り囲むインナーマッスルをほくし、ゆがみを直す簡単な体操	
	全身体操	バランスカアップ体操		深層筋群の柔軟性と強化を図り、中心軸を強化する体操	
		フットケアと体幹ウォーク		正しい立ち方、歩き方で脚の筋力アップ、脂肪燃焼・美脚効果を狙うエクササイズ	
	ヨガ	かんたんヨガ		背骨・肩甲骨・骨盤・股関節を丁寧にほくし、誰でも簡単にできる基本的なポーズで、全身の新陳代謝・血流アップするヨガ	
		パワーヨガ		ボディメイクを目的としたポーズを組み合わせて行うヨガ	
		ストレッチヨガ		滞っていた血流を促し、意識して呼吸することで酸素のめぐりを促すストレッチ	
		ゆるYOGAリラックス		呼吸と動きを合わせて行うヨガ	
		インナービューティー骨盤ケア		ピラティス・ストレッチなども取り入れ、骨盤を中心に全身のバランスを整えるヨガ	
		姿勢すっきり！骨盤ヨガ		骨盤を中心に、全身の歪み・こりを取り本来の健やかな心身の状態と美しい姿勢を取り戻すヨガ	
	ピラティス	初級ピラティス		インナーマッスルを意識した初級編のピラティス	
		中級ピラティス		インナーマッスルを意識した中級編のピラティス	
	ダンス	フラエクササイズ		足やお尻、背中や腕の筋肉をじわーっと使いリフレッシュするハワイアンフラ	
		エアロピクスエクササイズ		リズムに合わせて行う有酸素運動	
	健康講座	エコノミークラス症候群予防体操		災害時にエコノミークラス症候群にならないための、講座と予防体操	
	シルバー世代	筋力アップ	簡単！らくらく筋力アップ&脳トレ	★	生活の中にある動きをもとに身体を動かし、姿勢改善&筋力アップをめざす体操
			転倒予防体操&脳トレ	★	すり足を改善するための、下肢筋群と体幹の筋カトレーニング
足腰元気体操&脳トレ			★	衰えの気になる足腰の筋力強化を目的とした体操	
いきいき健康三体操				筋力アップ、認知症予防、口腔機能の向上を図り身体全体の健康を向上させる	
ヨガ		イスで簡単ヨーガ		椅子に座ったままでできるヨガ	
ダンス		座ってエアロピクス♪		椅子に座ったままで、リズムに合わせて行う有酸素運動と筋カトレーニング	
	歌いながらシニアエアロ		美空ひばりやその他懐かしい歌に合わせて筋カトレーニングや体操		
概ね40代～ シルバー世代	筋力アップ	スロトレ		姿勢、骨格を呼吸法で整えて下半身を引き締め、体幹力もアップして美ボディを目指すエクササイズ	
		全身体操	コツコツ骨太体操(骨粗しょう症予防)		骨に刺激を与え、骨粗しょう症を予防・改善するための体操
			ロコモ予防体操		関節などへ過剰な負担をかけず、筋力を鍛えると同時に バランス能力を高める運動

★マークは、だんだん活カアップ体操（3分半）が含まれます。

# 栄 養

おすすめ対象者	タイトル	内容・ねらい
子育て世代	～成長期必見！～ジュニア世代のための『朝ごはんセミナー』	朝ごはんを食べるといいことだらけ。特に成長期の朝ごはんのとり方は、子供の将来の可能性を大きく変えます。学力や体力に差をつける朝ごはんの食べ方やポイントを楽しく解りやすく学ぶ、管理栄養士による食の講座です。
	お袋の味から学ぶ「手作り料理」の良さ～少しの工夫と短時間で～	子供から大人まで、手作りの料理を食べる機会が減っている現代において、改めて家庭料理、手作りの良さを栄養学の視点からだけでなく、心の健康や子供の心身の成長との関係について学びます。無理なく行動変容ができるような内容、さらに明日から実践できるアイデアなどを提供しながら、より良い食生活へと導きます。
	～未来のアスリートのための～基礎から学ぶ『スポーツ栄養セミナー』	ジュニア期のうちから正しい食事をする事は、アスリートとしてパフォーマンスアップのために重要な要素です。食事が大切なのは分かっているけど、どうしたらよいか分からない。そんなジュニア・アスリートの保護者や指導者のための、基礎から学ぶスポーツ栄養セミナー。
	子供の野菜嫌いを考える	食事の栄養バランスを気を付けたいと思っても、子どもの野菜嫌いに困っているお母さんが多いと思います。どのようなことを心掛けていったらいいのか、乳幼児の食で大切なこととお話します。お母さんの食事の見直しにも繋がります。
	「悩まない離乳食のポイントはママの食事」	お子さんの離乳食を頑張るあまり、ママの食事がおろそかになりやすい時期です。離乳食をスムーズに進めていくには、ちょっとしたポイントがあります。ママのバランスの良い食事と、離乳食を簡単に進める方法をお伝えします。
シルバー世代	動くことつらいのは歳のせい？～低栄養を考えたことはありますか？～	肥満や生活習慣病が問題となる一方で、高齢期では、主にタンパク質の摂取不足による低栄養が問題となるケースも増えています。低栄養状態は、老化が促進され、日常生活に支障をきたし、介護の必要度も上がります。まだまだだと思っている方にも聞いてもらいたい講座です。
	『食事で脳を活性化！認知症予防セミナー』	社会問題ともなっている認知症の増加。脳の機能と食事は密接に関わっています。ご自分やご家族のために、認知症予防の工夫や脳を活性化させる食事のポイントを楽しく解りやすく学ぶ、管理栄養士による食の講座です。
	食事で防ぐ ロコモティブシンドローム	加齢により骨・関節・筋肉などに支障をきたし、要介護リスクが高まるロコモティブシンドローム、とくに筋肉量が減少するサルコペニア。健康寿命を脅かすそれらを防ぐ食習慣についてお話しします。
	筋肉低下を防ぎましょう	筋肉を減少させないように、積極的に運動する高齢者が増えていますが、運動だけでは筋肉低下は防げません。筋肉低下を防ぐための食生活、食事をするタイミングについて学び、効率の良い筋肉増強を目指します。
どなたでも	アンチエイジングのカギは食にあり ※簡単な料理デモ付き！	いつまでも若くいたいと願う方はたくさんいますが、見た目ばかりに気を取られ、食事を二の次にする場合も多く見られます。体は口から食べる食品から出来ていること、食べる物次第で若さもある程度保つことができることを紹介します。
	食選力で身体リフォーム	食事について、質・量・時間の選択によって身体が変わることを考えてもらう機会にすること。今日からの選択によって1年後、10年、20年後の自分が作られていくことをお伝えします。
	食材の質について考える ～有機栽培・オーガニック食品のメリットとは～	有機野菜、無添加料理など、自然な食を求める方がふえています。それらのメリットは何処にあるのかを考えます。
	どんな油がよいの？ 様々な油の特徴と油の選び方	「体によい油」などと様々な油が目立っていますが、どの油がどのように体にいいのか。それぞれの特徴を知り、結果的にどう選び、食生活の中で活かすのかを知ります。
	食品添加物は良い？悪い？	加工食品には、様々な添加物が使用されていますが、それらの役割と現状について知ります。また添加物の人体への影響、無添加食品といわれるものができてきていることの意味などについても考えます。
	調味料の食育	お料理、うす味に慣れると、生活習慣病の予防にもつながります。減塩テクニック、減糖分テクニックなど、お伝えします。
	『間違いだらけの食の常識』	日頃何となく行っている食習慣に思わぬ落とし穴の可能性が！？たくさん溢れる食情報の中から、本当に自分にとって役に立つものは何なのか？日頃の疑問を解消しながら楽しく解りやすく学ぶ、管理栄養士・糖尿病療養指導士による食の講座です。
	魚の缶詰 活用術	青背の魚は、良質のタンパク質・EPA・DHAを豊富に含み、健康のために積極的にとりた食品です。しかしながら、生臭い、下処理が面倒などの理由で敬遠している方もいるのでは……。さば、いわしなどの魚の缶詰を活用する方法をお伝えします。美味しく簡単にできるレシピも紹介します。
バランス献立の立て方 ～3つのお皿から考える～	食事は「バランスが大切ですよ。」とよく言われますよね。でも、どうしたら「バランス」がとれるのでしょうか？何をどれだけ食べたら栄養のバランスがとれるのかを3つのお皿から考える簡単な方法をお話します。	
生活習慣病予防	血糖値が気になるあなたへ 『食で改善！糖尿病セミナー』	血糖値や糖尿病が気になる方、食事を何とか改善しなくてはと思ってはいるものの、なかなか出来ない、何からしたらいいのか分からない……。そんなあなたに、効果的な食生活改善のアイデアをお伝えします。
	骨粗しょう症予防 ～私達ができる6つのこと～	骨粗しょう症がどのような病気、防ぐためにはどのようにしたらいいのか、いつまでも健康で元気であるために、食事や生活に気をつけたいポイントをお話します。高齢者ばかりでなく10代からの予防が大切です。
	コレステロール、中性脂肪、体脂肪が気になるあなたへ	コレステロール、中性脂肪、体脂肪が気になる方、食事を何とか改善しなくてはと思ってはいるものの、なかなか出来ない、何からしたらいいのか分からない……。今日から実践できる食生活改善のアイデアをお伝えし、改善計画を各自で立てます。
	血圧の気になる方へ (減塩しましょう)	血圧が気になる、減塩の必要性はわかっている方、実際にどのくらい塩分を摂っているかを検証し、食品中の塩分量を知り、減塩の工夫を学びます。

保 健		
おすすめ対象者	タイトル	内 容 ・ ね ら い
全世代（特に子育て世代におすすめ）	生活習慣病は子どもとおとなの間を循環する	生活習慣病は生まれる前からその芽が作られます。大人の生活習慣・環境を整えることが、子どもたちの健やかな成長をはかることに繋がります。みなさんの生活習慣・環境を整えるためのヒントをお伝えします。
	最初の1000日で決まる人の一生	子どもの成長・発達には大人の日常的な関わりや生活習慣がとても大切です。子どもたちと健康的な生活を送るためのポイントについて、最新の知見を取り入れながらわかりやすくお話しします。
全世代	健診結果の見方とその対策	健康診断を受けてもその結果が何を意味しているのかわからないことはありませんか？健診結果の見方とその対策についてわかりやすく解説します。
	まやかしの情報を見抜いて生活習慣病予防	世の中には意図しない、または意図したまやかしの情報があふれていて、生活習慣病についても例外ではありません。この講座では、情報の質を正しく見極めるための方法をお伝えします。
	糖尿病予備軍が増えています！	糖尿病は自覚症状がないまま進行します。気づかないうちに予備軍になっていませんか？糖尿病の病態や高血糖のリスク、その予防と対策についてわかりやすく説明します。
	コレステロールってな～に？	コレステロールって体に良いもの？悪いもの？コレステロールの実態と、動脈硬化予防のための健康的な生活についてわかりやすく紹介します。
	骨粗しょう症を予防しよう！	骨粗しょう症は若い時からの生活の積み重ねで決まります。食事やダイエットが骨密度に与える影響、運動と骨密度の関係など原因と予防法について具体的に説明します。
	動脈硬化予防への心がけ	気づかないうちに進行している動脈硬化。こんなはずじゃ・・・と思う前に生活を見直してみませんか？その成り立ちや、日常生活でできる予防法を紹介します。
	ストレスをためない人の行動パターンとは？ ストレスと上手に付き合おう	人の性格はなかなか変えられませんが、考え方や行動は変えることができます。ストレスをためない人に共通する行動パターン・考え方・物事の捉え方を知り、明日からちょっと楽な生き方をみつけてみましょう。
笑って健康、楽しく生活	笑う門には福来るといことわざがあります。笑うことは、自律神経の緊張を取り除き体をリラックスさせ、免疫力を高める効果があります。笑うことによっておこる体の変化を知り、毎日の生活の中で免疫力を高める方法をお伝えします。	
概ね40代～シルバー世代	ロコモティブシンドロームを予防しましょう	ロコモティブシンドロームの原因や症状をわかりやすく解説し、だれもが寝たきり状態にならないために日常生活の中で実践できるロコモの予防法を紹介します。
歯 科		
おすすめ対象者	タイトル	内 容 ・ ね ら い
全世代	歯ッピー体操で元気をつけよう!!	「かむ、飲みこむ、話す、笑顔」をつくるのがスムーズにできるようになるために、表情筋や舌をトレーニングしていくお口の体操と口腔ケアの方法を紹介します。
子育て世代	子育ての健口アドバイス	口腔は健康の源。子どもの口腔環境を整えることは、将来の生活習慣病予防につながります。子どもの各発達段階における、家庭での口腔健康をアドバイスすると同時に、大人の生活習慣を考え直すヒントも提供します。
概ね40代～シルバー世代	おいしく楽しく美しく口腔ケアで健康力アップ！	生涯元気に若々しく過ごすためのキーワードは「お口の健康」。元気な年代から、口と全身の健康との関わりを理解し、口腔ケアと口腔機能（口とのど力）を高めましょう。お口の体操、言葉の体操、ストレッチなどを楽しく学びます。
シルバー世代	しっかり噛んでしっかり食べて健康長寿！	しっかり噛んでしっかり食べるロづくりで健康長寿を伸ばしましょう。口腔ケアや口腔機能を高め、オーラル・フレイル（口腔機能低下症）を予防して、誤嚥性肺炎・低栄養・窒息などを防ぎましょう。構音訓練や唾液腺マッサージ、お口の体操やストレッチなどを楽しく学びます。
	歯つらつ健口教室	口腔機能の低下は心身全体の健康に影響を及ぼします。噛む力・飲み込む力をつけてお口を清潔に保ち、歯つらつ生活の方法を学びます。
薬		
おすすめ対象者	タイトル	内 容 ・ ね ら い
全世代	生活習慣病と薬とサプリメント	生活習慣病予防のためのサプリメントの効率の良い摂取方法を知り、サプリメントと薬の相互関係を理解し、自分の健康管理に役立てることが出来るようになるための講座です。

(公財) 武蔵野健康づくり事業団  
健康づくり支援センター



「自分の健康は自分で守ろう」を合言葉に、広く“健康づくり”に関する情報をお届けしています。是非、ご覧下さい！

