

# 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 28 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）による講座を出前で実施します。運動・栄養・保健・歯科・薬に関する 80 種以上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等（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、直接健康づくり支援センターにお持ちになるか、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 28 年 4 月～平成 29 年 3 月）を通じて最大 3 回までとなります。（各分野は 1 回のみとなります。）  
\*会場をご用意ください。講師の費用は「無料」です。講座時間は 30 分～2 時間以内です。  
\*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。

## <開催までの流れ>

- ①「健康づくり出前講座申請書」提出（実施希望日の 3 ヶ月から 3 週間前）
- ②健康づくり支援センターから実施可否を文書でご通知（郵送）  
※通常、申請書を受理してから決定まで 10 日程度かかりますのでご注意ください。
- ③担当の健康づくり推進員からのご連絡（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」の提出（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 武蔵野市立保健センター 1 階

☎51-0793 FAX51-0730



運 動			
おすすめ対象者 またはテーマ	タイトル	だんだん	内容・ねらい
筋力アップ	簡単！らくらく筋力アップ	★	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
	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
	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
	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動きを健康にし、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
シルバー世代	転倒予防体操	★	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
	脳トレーニング	★	脳の活性化に効果が期待できるとされているコーディネーショントレーニング
	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
痛みの予防・解消	腰痛予防教室	★	腰周辺の筋肉をほぐして血行促進させ、周囲の筋肉を刺激する体操
	肩こり予防体操	★	肩周辺の筋肉をほぐして血行促進させ、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
	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
	骨盤体操		腰痛予防や軽減、内蔵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	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ぐす体操
	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ぐし、ゆがみを直す簡単な体操
全身体操	血液循環体操		身体ほぐ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
	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
	足腰元気体操		衰えの気になる足腰の筋力強化を目的とした体操
	正しく歩くための関節・足裏ケアと楽トレ		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
	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
歌いながら	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た筋カトレーニングや体操
ヨガ	イスで簡単ヨガ		椅子に座ったままでできるヨガ
	かんたんヨガ		背骨・肩甲骨・骨盤・股関節を丁寧にほぐし、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で行うヨガ
	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
	呼吸エクササイズ&ヨガ		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
ダンス系	ボクシングエクササイズ		ジャブ・ストレート・フック・アッパーを組み合わせ音楽のリズムに合わせて行うエクササイズ
	座ってエアロビクス♪		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
	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
	エアロビクスエクササイズ		リズムに合わせて行う有酸素運動
親子体操 (親子で参加)	子育てママの肩こり軽減体操		ママの肩こり軽減を行う体操(6ヶ月〜3歳程度のお子様とママ)
	子育てママの骨盤体操		ママの骨盤のゆがみを矯正する体操(6ヶ月〜3歳程度のお子様とママ)

★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
話題のテーマ	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てきていることの意味などについても考えます。
	～イメージに惑わされないために～ “ヘルシー”で選べば健康に？	情報をうまく取り入れて、健康づくりを身近なものとするためのヒントを提案、情報過多の時代、健康情報やイメージに惑わされずに健康づくりに役立てていくための情報提供をします。
	～便秘だけではない健康・美容への影響～健康のカギ・腸内環境を整えよう	便秘だけでなく、腸内環境の問題が人体に及ぼす影響について知ります。若さの維持、体力増進、様々な疾病と大きく関係する腸の役割を知ることと、どのような食事をしたらよいのかを学びます。
	～上手に砂糖と付き合おう～ お砂糖のメリット・デメリット	ついついとり過ぎてしまう、甘いもの。砂糖の良い点と取り過ぎた場合の影響を知ります。またいろいろな砂糖があるが、それぞれの特徴をしり、どのように使い分けたら良いのかを学びます。
	～見た目も中身も若く健康であるために～ アンチエイジング	健康状態を若く保つという意味でも現在医療でも使われるようになったアンチエイジング。健康状態を若く保つ＝健康寿命をのばす。栄養面からアンチエイジングについてのポイントをお伝えします。
	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るが、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るが、どの油がどのように体に良いのか。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。
基本編	3つのお皿から考える ～バランス献立の立て方～	食事は「バランスが大切です。」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、どなたでも出来る簡単な方法をお話します。
	彩りよく野菜を食べよう～！	生活習慣病を予防する上で野菜が果たす大切な役割を知り、減塩を気にしながら日本型食生活をうまく取り入れていきましょう。
	自分の毎日の食事の改善点を見つけて、健康、若返りにつなげましょう！	自分の毎日の食事の改善点を見つけて、生活習慣病の予防、血液検査の改善につなげましょう。
	朝ごはんを食べよう	朝ごはんはパワーの源です。「朝ごはんを食べるとどうして身体にいいの？」「無理に食べなくてもいいんじゃない？」そんな疑問に答えます。手早く準備しておいしくいただける朝ごはんの献立例も紹介します。
子育て世代	私たちの食と健康と食糧問題	”地産地消”などの推進が広まる一方、TPPをはじめとする経済と食生活の関係について、食を取り巻く環境が変わりつつあります。それらについて私たちの食生活を軸にし、現在の日本の食事情について考えます。
	3・1・2でベストバランス食	一目でわかる一食のカロリーと栄養バランスをお弁当箱で学ぶ。日頃の食事をその視点で振り返り、今後の食生活に生かせるポイントを見つけ、健康意識アップに繋がる講座です。
シルバー世代	低栄養を予防しましょう！	介護が必要にならない元気高齢者であるための食生活のポイント、食事の量や摂り方についてを分かりやすくお伝えします。
	歯の健康も考えた、食生活を目指しましょう	口の中の健康は、そのまま体の健康につながります。そのことを意識して食生活を考えてみるきっかけにしましょう。
生活習慣病予防	生活習慣病を予防しましょう（適正体重の維持）	適正体重を維持するためにどのような食事をしたら良いか、具体的に何をどれだけ食べた方が良いか、個人に合ったエネルギー量を知り、理想的な食事を目指しましょう。
	糖尿病、メタボ、生活習慣病が気になるあなたへ 『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。
	見えない「油」を見てみよう	脂質異常症や糖尿病発症に、油の摂り過ぎが関与している場合があります。控えているつもりが、気づかない「油」を摂り過ぎていることも。食品に含まれる「油」を目で見て、1日で摂取可能な油の量を知り、食生活改善を促す講座。
特定の生活習慣病予防	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、何からしたら良いのか分からない・・・。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～	加齢とともに骨が弱くなり、骨折しやすくなる骨粗鬆症。要介護の原因にもなっています。骨粗鬆症がどのような病気かで、防ぐためにはどのようにしたら良いのか、いつまでも健康で元気でいるために、食事や生活に気をつけたいポイントをお話します。高齢者はばかりでなく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、何からしたら良いのか分からない・・・。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	クイズで学ぼう！メタボリックシンドロームとは？	メタボリックシンドロームに打ち勝つには、まずは正しい理解が必要です。定義から生活習慣病全般について、専門的知識をわかりやすく紹介します。
	ズバッと解説！健康用語	新聞や雑誌・テレビ等で頻繁に見聞きする健康に関する用語について解説します！
	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。そこで情報の質を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。気づかぬ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	気づかぬ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。
	心の声に耳を傾けよう！誰でも簡単、セルフケア術	ストレスにうまく対処して個々の健康を守るための方法を紹介합니다。気持ちの落ち着きや新たな気づきを得られます。日常生活の中で使えるよう体験学習します。
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	おとなの生活習慣は子どもにも影響します。自らの生活習慣を見直し、生活習慣病予防について知るとともに、子どもの生活習慣・環境を整え、健やかな生育をはかることの大切さについてお伝えします。
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。
概ね40代～シルバー世代	子育て・孫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。子どもそれぞれの発達段階における家庭での口腔健康をアドバイスします。
	おいしく楽しく美しく口腔ケアで健康力アップ！	健康は口元から、口腔虚弱（オーラル・フレイル）予防、口と全身の健康との関わりを理解し、おいしく食べて生涯元気に過ごすための口腔ケアや口腔機能を高める方法やお口の体操など笑うことも取り入れて楽しく学びます。
シルバー世代	口腔ケアと生活習慣病予防・脳の活性化	生活習慣病やと歯周病の関係、咀嚼と脳の活性化を通じて口腔ケアの大切さを紹介します。

## 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

ホームページ <http://www.musashino-health.or.jp>  
 フェイスブック <https://www.facebook.com/kenkoudankun>

「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！

