

○健康づくり出前講座一覧○

カテゴリー	講座タイトル 講義のめやす	内容 参加者の声
地域の健康づくり	〇〇小学校区の健康状況から健康づくりについて何ができるか考えよう ●講義のめやす：30分程度 ●講師：保健師	あなたのまちの健康診断^{*1}からみた状況や地域の健康状況、そこから見えてきた課題について健康づくりの観点から地域活動のご提案をします。*1：市が保有する健康関連データを小学校区別に集約したもの
健診結果	健診結果からあなたのからだの「今」を知りましょう ●講義のめやす：30分程度 ●講師：保健師、管理栄養士	健診は、土油香 病気の早期発見、早期治療、そして生活習慣の改善につなげることを目的にしています。しかし、せっかく検査を受けても、結果を活かした健康づくりに取り組むことが大切です。
糖尿病予防	糖尿病予防講座 ～糖尿病って何？どんな病気？～ ●講義のめやす：30分程度 ●講師：保健師	八尾市では約3人に2人血糖値が高い！とわれています。血液検査の結果で血糖値^{*2}やヘモグロビンエーワンシー^{ヘモグロビンエーワンシー} HbA1c^{*3}が高い！または気になる方必見です。糖尿病について正しく学び、発症予防のため、今から生活習慣の改善に取り組みましょう!! *2：空腹時血糖値：100以上 ヘモグロビンエーワンシー *3：HbA1c：5.6以上
糖尿病予防	血糖値を上げにくい食べ方 ●講義のめやす：30分程度 ●講師：管理栄養士	血糖値の仕組みについて知り、血糖値を上げにくい食べ方の秘訣について提案をします。

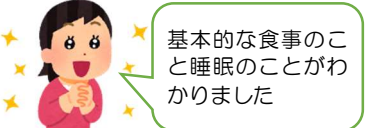
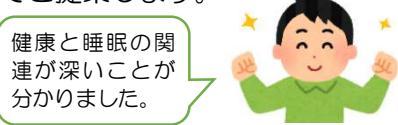
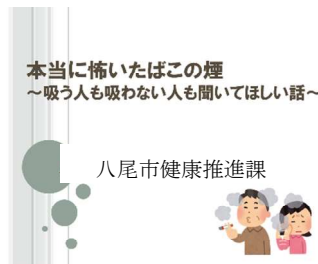
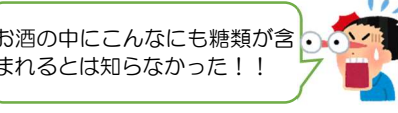
○健康づくり出前講座一覧○

カテゴリー	講座タイトル 講義のめやす	内容 参加者の声
糖尿病予防  八尾市健康推進課	血糖値を下げるのに効果的な運動のススメ ●講義のめやす：30 分程度 ●講師：理学療法士	血糖値の仕組みについて知り、血糖値をさげるのに効果的な運動の秘訣について提案します。
減塩対策 	美味しく減塩するための工夫 ●講義のめやす：30 分程度 ●講師：管理栄養士	「減塩＝味気ない」イメージではありませんか？美味しく減塩するための工夫について提案します。
コレステロール対策  八尾市健康推進課	血液さらさら食生活 ●講義のめやす：30分程度 ●講師：管理栄養士	「血液検査でコレステロールや中性脂肪が高いといわれたけど、何を食ったらいいのかわからない」に対して、栄養・食生活の切り口から提案をします。
生活習慣病予防 生活習慣病予防教室 八尾市健康推進課	働く世代のための生活習慣病予防 ●講義のめやす：30 分程度 ●講師：保健師	仕事や家事・育児と何かと忙しい働く世代の方必見！糖尿病、脂質異常、高血圧などの生活習慣病予防、メタボ対策なども提案をします。
生活習慣病予防 	血管年齢測定 ●測定のめやす：5分程度 （測定・結果説明） ●講師：保健師	血管年齢とは、血管のしなやかさや硬さが何歳に相当するかを調べるもので、生活習慣病（高血圧症・脂質異常症・糖尿病）や生活習慣（食生活・運動・喫煙など）とも大いに関係します。結果をもとに健康づくりの提案をします。

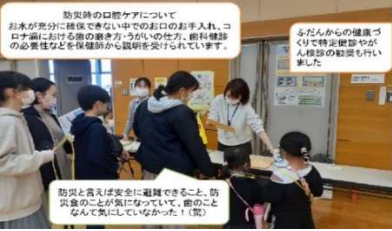
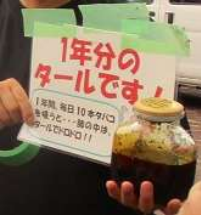
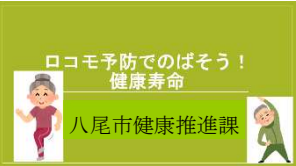
○健康づくり出前講座一覧○

カテゴリー	講座タイトル 講義のめやす	内容 参加者の声
栄養・食生活・食育 	あま〜いお菓子にご用心 ●講義のめやす：15 分程度 イベント等での掲示 ●講師：保健師、管理栄養士	八尾市では約 3 人に 2 人血糖値が高い！とされています。食べ物に含まれる糖類の量から健康づくりの提案をします。 ＊糖モデルはお菓子、パン、ジュースなどがあります。 小学生にもわかりやすい内容だったので親子で食べ方について話し合いました。 
栄養・食生活・食育 	油のとりすぎに注意しましょう ●講義のめやす：15 分程度 イベント等での掲示 ●講師：保健師、管理栄養士	食品とそこに含まれる油分が表示されています。食べ物に含まれる油の量から健康づくりの提案をします。 油を使う食品は口当たりがいいのでつい食べ過ぎてしまうけど目に見えて分かったので勉強になりました 
栄養・食生活・食育 	塩分のとりすぎに注意しましょう ●講義のめやす：15 分程度 イベント等での掲示 ●講師：保健師、管理栄養士	食品とそこに含まれる塩分が表示されています。食べ物に含まれる塩分の量から健康づくりの提案をします。 ラーメンが好きなので塩分が高いとは知っていてもつい汁まで飲んでしまう。しかし目に見えて分かったので勉強になりました 
身体活動・運動  元気なからだをつくろう！ 八尾市健康推進課	運動で元気なからだをつくろう ●講義のめやす：30 分程度 ●講師：理学療法士、保健師	運動の必要性や効果を正しく知り、普段の生活の中からできることについてご提案します。 運動の大切さ認知症にも影響することが分かりました！ 

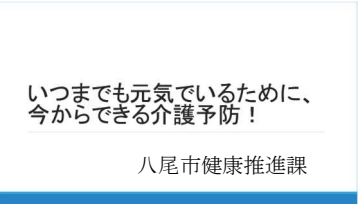
○健康づくり出前講座一覧○

カテゴリー	講座タイトル 講義のめやす	内容 参加者の声
身体活動・運動 	お家でできる「ストレッチ」と「筋肉トレーニング」 ●講義のめやす：20 分程度 ●講師：理学療法士、保健師	八尾市健康づくり動画で再生回数 2500 回を超える大人気動画！実技でより詳しく説明します。お家で取り組めたり、WIFI 環境が整えば集会所などでみんなが集まったときに一緒に体操することもできます！
休養・こころの健康 	こころとからだの健康支援のために ～基本的な食事と睡眠のお話～ ●講義のめやす：30 分程度 ●講師：保健師、管理栄養士	心の健康と関連のある食事と睡眠の観点から健康づくりの提案をします。 
休養・こころの健康 	よい睡眠で健康に ●講義のめやす：30 分程度 ●講師：保健師	健康と睡眠の関係性、八尾市の睡眠の状況、適切な睡眠についてご提案します。 
たばこ 	本当に怖いたばこの話 ～吸う人も吸わない人も聞いてほしい話～ ●講義のめやす：30 分程度 ●講師：保健師	八尾市の喫煙状況、たばこの害、副流煙、禁煙外来の紹介など吸う人も吸わない人もぜひ知ってほしいお話です。 
アルコール 	砂糖に置き換えてびっくり！お酒に含まれる糖類の量 ●講義のめやす：15 分程度 ●講師：保健師、管理栄養士	生活習慣病の切り口から八尾市の飲酒状況、お酒に含まれる糖類の量を見える化し、健康づくりの提案をします。 

○健康づくり出前講座一覧○

カテゴリー	講座タイトル 講義のめやす	内容 参加者の声
災害時の健康づくり 	エコノミー症候群予防 ●講義のめやす：15分程度 ＋実技30分 ●講師：保健師	災害時や飛行機に乗った際に取り組むだけでなく普段から取り組むことで下肢筋力の維持・向上にも役立ちます。
災害時の健康づくり 	災害時のお口のケア ●講義のめやす：15分程度 イベント等での掲示 ●講師：保健師	水の確保ができず、通常の歯磨きがままならず、コロナ感染症予防も踏まえたお口のお手入れ及び災害時以外からも取り組んだ方がいい口腔体操について提案します。  防災に必要なものと言えば、避難所までとり着く事、防災グッズと食事しか考えつかなかったが口腔ケアを教えてもらって備えを準備しようと感じた。
がん健診受診勧奨啓発   	がん検診を受けよう ●講義のめやす：15分程度 イベント等での掲示 ●講師：保健師	乳がんモデルや肺がんの原因の1つと言われているタバコに含まれるタールが及ぼす影響など目で見て触ってわかるグッズを用いて検診受診の提案をします。  子どもから大人まで一目で見て分かるのががん検診を受け、禁煙に取り組もうと思った！
骨粗しょう症予防 	骨粗しょう症を防ぐ食生活 ●講義のめやす：30分程度 ●講師：管理栄養士	八尾市では「介護・介助が必要になった原因」の上位に骨折・転倒があります*4。骨折による寝たきりゼロを目指し、栄養・食生活の切り口から提案をします。 *4：令和元年八尾市要介護認定調査等実態調査
フレイル予防関連 	ロコモ予防で伸ばそう！健康寿命 ●講義のめやす：60分程度 ●講師：理学療法士	ロコモ？それって何？ 知っているのと知らないのでは、あなたの健康寿命に影響が出るかも？！

○健康づくり出前講座一覧○

カテゴリー	講座タイトル 講義のめやす	内容 参加者の声
フレイル予防  いつまでも元気であるために、 今からできる介護予防！ 八尾市健康推進課	いつまでも元気であるために、今からできる介護予防 ●講義のめやす：30分程度 ＋実技 30 分 ●講師：理学療法士	フレイル？それって何？ いつまでも元気であるために、今からできる介護予防を運動の切り口から提案します。
フレイル予防  握力測定 10 秒立ち上がり測定 スクワットチャレンジ 足指力測定	フレイルチェックと体力測定 ●講義のめやす：15分程度 ●測定時間：5分程度 (測定・結果説明) ＋フレイルチェック：5分程度 ●講師：保健師	フレイルに関する質問表（フレイルチェック）に答え、体力測定を行います。 握力測定、10秒立ち上がり測定*5、スクワットチャレンジ*6、足指力測定*7 など、体力測定を実施して現在の身体状況を知り、明日からの健康づくりに役立つ提案をします。 *5：測定時間を 10 秒間とし、両上肢を膝の上に置いた状態からの立ち上がり回数を測定 *6：一定時間内のスクワット回数を測定 *7：足指力測定は趾間圧迫筋力測定器を用いて、足部の筋力を測定
フレイル予防  お口のフレイル予防 八尾市健康推進課	お口のフレイル予防 ●講義のめやす：15分程度 ＋お口の体操 15 分程度 ●講師：保健師	お口からもフレイルは始まります。お口のフレイルはどうして起きるのか？を知り、いつまでも自分の力で食事を食べたり、会話ができるよう今からできる予防法についてお伝えします。 お茶を飲むときよくむせていたが、教えてもらった体操でむせなくなりました。 

○健康づくり出前講座一覧○

カテゴリー	講座タイトル 講義のめやす	内容 参加者の声
フレイル予防  「たくさん」より「まんべんなく」 栄養バランスよく食事をとるために、コシやカロリーをゆえに なくし、食生活として野菜や果物を積極的に食べるのがポイント。 必要に応じてサプリメントも活用し、食生活の改善に役立て、バランス のとれた食生活を送ることが大切です。 いろいろな食品群をまんべんなく食べて、 バランスの良い食生活を送りましょう。 肉・魚・卵 たんぱく質はからだをつくる材料で、骨の健康にも関係しています。肉類は週に2〜3回、魚は週に2〜3回、卵は毎日1個程度を食べましょう。 大豆 大豆製品はたんぱく質と大豆イソフラボンが豊富です。毎日1杯程度の味噌汁や豆腐を食べましょう。 野菜 1日1食で野菜を、お茶や汁物などと一緒に食べましょう。 果物 1日1食で果物を、お茶や汁物などと一緒に食べましょう。 海藻 1日1食で海藻を、お茶や汁物などと一緒に食べましょう。 きのこ 1日1食できのこを、お茶や汁物などと一緒に食べましょう。 ※お酒は適量を守り、毎日1杯程度を飲みましょう。	「たくさん」より「まんべんなく」 ●講義のめやす：15分程度 ●講師：管理栄養士	「たくさん」より「まんべんなく」！バランスの良い食生活が送れるよう、いろいろな食品群をいただく工夫について、栄養の観点からフレイル予防の提案をします。  つい簡単に準備ができる食事をすすめていただけだったので、様々な意見を知ることができました
認知症予防 コグニサイズ 認知症予防に向けた運動 八尾市健康推進課	コグニサイズ ●講義のめやす：30分程度 ●講師：理学療法士	「コグニサイズ」とは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、頭で考えるコグニション課題と身体を動かすエクササイズ課題を同時に行うことで、脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待されます。
認知症予防 認知症予防 ～お食事編～ 	認知症予防 ●講義のめやす：30分程度 ●講師：保健師、管理栄養士	認知症予防を、運動・栄養・生活習慣病など様々な切り口から認知症予防の提案をします。  認知症予防と聞いて一番に思いつくのは「脳トレ」であつたが生活習慣病も影響することは知らなかった

講義内容等に関して

- ・講義内容や時間についてはご相談に応じます
- ・講義内容に関する個別相談についてもご相談に応じます
- ・これら資料は今までに健康講座で使用したのになります。

お問い合わせ

八尾市健康推進課 健康教育担当 電話 072-993-8600 F A X 072-996-1598