



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 西宮市内で活動する下記を満たす団体・グループ
 - ①当日の参加者が 10人以上 であること
 - ②政治・宗教・営利を目的としていない活動であること
- ★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。使用後は報告書といっしょに DVD をご返却ください。

→ 詳しくは 2 ページ・3 ページ をご覧ください。



【お申し込み・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

FAX：0798-26-5315

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10日程度かかります。

※翌年度の申し込みは1月以降に受付いたします。

○申込方法 申込書（様式1）に必要事項をご記入の上、FAX等で保健所健康増進課までお申し込みください。

○ご注意 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一覧

分野	番号	テーマ	限定	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	
	A-2	高齢者の健康づくり～介護の一手手前“フレイル”を知ろう～	限定	高齢期	
休養・こころの健康	A-3	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-4	ぐっすり睡眠すこやかライフ			
たばこ	A-5	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-6	たばこをやめてすこやかライフ			
アルコール	A-7	上手なお酒との付き合い方		全年代	
歯・口腔の健康	A-8	撃退！むし歯なんて怖くない！		乳幼児期～学童期	
	A-9	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	
	A-10	お口から健康寿命をのばそう！～オーラルフレイル予防～		高齢期	
栄養・食生活	A-11	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）		全世代	
健康管理	生活習慣病予防	A-12	健康寿命をのばそう！～生活習慣病・がん予防～		全世代
		季節	A-13	熱中症を予防しよう！	
	A-14		風邪・インフルエンザ予防【※1】		
	育児	A-15	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
		A-16	子供のけがや事故を予防しよう！		
	思春期保健	A-17	エイズなどの性感染症の話	限定	中学生～青年期
A-18		みんなで学ぼう性のこと【※2】	限定	小学校高学年	
女性の健康	A-19	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：実施回数に制限がございます。

【※1】：食中毒予防やノロウイルス予防は「食品衛生出前講座」で受講できます。
お申込み、お問い合わせは生活衛生課（TEL：0798-26-3668）まで。

【※2】：開催日時：8月中旬～2月中旬



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
 - ①事前にお電話にて空き状況をご確認の上、予約してください。
 - ②「健康教育媒体借用書（様式2）」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てください。
 - ④使用後は「健康教育媒体使用報告書（様式3）」を添付し、媒体を返却してください。
- 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	ー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	ノロウイルスの食中毒と感染症 ※1	公益社団法人 日本食品衛生協会	28分
B-8	これで解決！すぐに実行！！ カンピロバクター食中毒予防 ※1	公益社団法人 日本食品衛生協会	23分
B-9	防ごう！！腸管出血性大腸菌O157 食中毒 ※1	公益社団法人 日本食品衛生協会	20分
B-10	ノロウイルス等食中毒予防のための適切な手洗い ※1	公益社団法人 日本食品衛生協会	10分
B-11	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-12	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-13	みんなで学ぼう性のこと（小学生向け）※2	西宮市	40分
B-14	100年あるこうロボウエル体操	社会福祉法人 兵庫県社会福祉事業団	50分
B-15	子宮頸がんを予防するという選択	西宮市、群馬大学	43分

※1 B-7～B-10のお申込み、お問い合わせは、生活衛生課（0798-26-3668）まで。

※2 B-13「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。