

事業シート（概要説明書）

予算事業名	まちの保健室事業	事業開始年度	2016年度
上位施策事業名	健康に生きるまちづくり	担当課	すこやか健康課
根拠法令等	健康増進法、地域保健法	係名	健康推進係
事務区分	<input checked="" type="checkbox"/> 自治事務 <input type="checkbox"/> 法定受託事務	作成責任者	松本満耶
実施の背景	<p>琴浦町では、健康づくり活動の支援として、部落の健康づくり推進員への働きかけを行って「部落健康教室」を実施しているが、実施部落に偏りがあり、実施率は3割程度となっている。そのため、健康教室を実施しない部落町民の健康づくり支援が課題となっていた。この対策として、2016年度（H28）より下郷地区でまちの保健室を試験的に開始し、部落の垣根を払って地区単位で広く健康啓発ができるよう、3年間（計16回）町主導で取組を行ってきた。</p> <p>まちの保健室では、地域で心身の健康不安を気軽に相談できる他、日頃の生活習慣を振り返ることや、健康づくりの実践方法について学ぶことができる場としている。部落単位で行ってきた健康づくり活動の機会を地区単位へと広げることにより、より多くの住民へ健康づくり活動への参加機会を増やすことができる他、開催地区外に住んでいる住民も自由に参加することを可能としている。</p> <p>2019年度（R1）からは、まちの保健室事業を住民主導型へ切り替え、地区住民に事業計画や実施運営等に直接携わってもらう形とし、住民組織への委託事業とした。下郷地区以外にも、すでに地域活性化のための取組を行っている地区振興協議会がある地区を新たに対象に加え、まちの保健室の実施地区を増やした。</p> <p>部落健康教室は、全部落の区長や健康づくり推進員へ毎年開催を呼びかけており、まちの保健室事業と並行して取り組んでいる。</p>		
目的 (何をどうしたいのか)	<p>全地区住民を対象に、広く健康についての啓発を行い、住民の健康意識を高め、検診受診率向上や、住民の主体的・組織的な健康づくり活動が継続できることを目的とする。具体的には、良い食習慣や運動習慣の定着等をすすめ、参加住民自身の健康的な生活が、その家族や近所などへ波及的に広がり、地域全体の健康度を上げることを目指している。</p>		
対象 (誰・何を対象に)	全町民（17,189人）のうち	対象者数（全住民に対する割合）	
	下郷地区、以西地区、古布庄地区、安田地区の住民 (1,589人) (687人) (767人) (1,058人)	4,101人	(23.4%)
実施方法	<input type="checkbox"/> 直接実施		
	<input checked="" type="checkbox"/> 業務委託（委託先：鳥取看護大学、下郷地区まちの保健室実行委員会、以西地区振興協議会、古布庄地域振興協議会、安田地区振興協議会）		
	<input type="checkbox"/> 補助金〔直接・間接〕（補助先： 実施主体：）		
<input type="checkbox"/> 貸付（貸付先：） <input type="checkbox"/> その他（）			
2020年度 事業内容 (手段、手法など)	事業内容（箇条書き）	事業費	活動指標
	<p>●各地区業務委託（1地区120千円×4）</p> <p>【委託内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まちの保健室の実施運営 	480千円	<p>4地区（計27回開催予定）</p> <p>内訳：下郷地区5回 以西地区9回 古布庄地区4回 安田地区9回</p> <p>【実施内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康チェック ・体力チェック ・健康相談/保健指導 ・健康講話 ・運動/体操指導 ・栄養講座 ・歯科衛生士講話
	<p>●鳥取看護大学委託（1地区35千円×1）</p> <p>【委託内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まちの保健室の実施サポート 	35千円	<p>共催実施予定 1地区 (安田地区)</p>
関連事業 (同一目的事業等)	健康相談事業、健康教室事業、鳥取県健康づくりモデル事業		

事業シート（概要説明書）

予算事業名		まちの保健室事業				事業開始年度		2016年度		
		2020年度（予算）		2019年度（決算見込み）		2018年度（決算）		2017年度（決算）		
コスト	事業費合計	515千円		511千円		126千円		155千円		
	事業費内訳 （2020年度分）	<ul style="list-style-type: none"> ●下郷地区委託料（下郷地区まちの保健室実行委員会）120千円 ●古布庄地区委託料（古布庄地域振興協議会）120千円 ●以西地区委託料（以西地区振興協議会）120千円 ●安田地区委託料（安田地区振興協議会）120千円 各地区における委託料用途は、「賃金・報償費・需用費・役務費・備品購入費・使用料及び賃借料」とし、実施報告書の提出に加え、委託料用途明細が分かる収支決算書の提出を必須としている。 <ul style="list-style-type: none"> ●鳥取看護大学委託料35千円 								
	人件費	担当正職員	0.7人	4,611千円	0.7人	4,532千円	0.5人	3,338千円	0.4人	2,650千円
	臨時職員等	人	千円	人	千円	人	千円	人	千円	
	人件費合計	0.7人	4,611千円	0.7人	4,532千円	人	千円	人	千円	
	総事業費	5,126千円		5,043千円		3,464千円		2,805千円		
財源 内訳	国県支出金	250千円		250千円		62千円		66千円		
		国県支出金の内容 鳥取県まちの保健室事業補助金								
	地方債	千円		千円		千円		千円		
	その他特財	千円		200千円		千円		千円		
		その他特財の内容 ふるさと未来夢基金								
	一般財源	4,876千円		4,593千円		3,402千円		2,739千円		
	財源合計	5,126千円		5,043千円		3,464千円		2,805千円		
事業実績	活動実績	【活動指標名】			単位	2019年度	2018年度	2017年度		
		開催回数/開催地区数			回	25/3	6/1	6/1		
		参加者実数/参加者延べ人数			人	288/528	109/126	82/111		
		リピーター率			%	54.2/—	19.5/—	未集計		
	単位当たりコスト	総事業費	／	参加者実数 <small>（住民1人あたりの経費）</small>	円	1,800	1,200	1,900		

事業シート（概要説明書）

予算事業名	まちの保健室事業		事業開始年度	2016年度		
事業 成果	成果目標 (指標設定理由等)	【成果指標設定理由】				
		1. 参加者実数 実際にどのくらいの住民に健康啓発を行えたかは、参加者実数の状況による。実数が多いほど、広く啓発できたこととなる。				
	2. 特定健診受診率/がん検診受診率 琴浦町では、健診受診率の低迷が続いており、疾病罹患率や医療費も中部圏域や県データと比較しても高いという現状にある。まちの保健室では、住民が自身の健康について振り返る機会と、健康意識を高めて健康づくり活動を実践につなげていくための手法を学ぶ機会となっているだけでなく、参加住民へ直接健診受診の必要性を呼びかける場ともなっており、健診の継続受診を期待している。					
	成果 (目標達成状況)	【成果指標名】（実績値/目標値）	単位	2019年度	2018年度	2017年度
		参加者実数	回	288/300	109/100	82/100
特定健診受診率（国保被保険者）		%	36.1/60	37.9/60	34.8/60	
※参考 下郷地区特定健診受診率		%	38.0/60	40.5/60	39.3/60	
		がん検診受診率（各種がん平均）	%	26.7/40	28.2/40	27.7/40
事業の自己評価 (今後の事業の方向性、課題等)	【評価】 地区全体を焦点に当てたまちの保健室の取組により、部落の垣根を越えてより多くの人に健康啓発を行えるようになった。参加住民の生活習慣へ注意喚起を行い、実際にリピーターの尿中塩分濃度が下がったり、運動を継続することが出来ていたり、バランス良く食べることを意識するようになったなど、健康意識が高まり、実際の生活に活かすことができている方を多く目の当たりにするようになった。参加住民からは、口頭で「良かった」「勉強になった」「また参加したい」という好評の声を多くいただくが、住民組織へ委託後は、実際に満足度を確認するようなアンケート調査は行っておらず、実施する必要がある。 また、まちの保健室事業で購入した血圧計や運動器具などの備品は、平素より地区住民が使うことが出来、健康づくり活動の継続も可能な環境を整えることができた。					
	【今後の方向性】 現状は住民組織がある地区のみの実施となっているが、今後は全町民を対象として、住民組織がない地区も含め全9地区での実施を検討している。地区公民館を拠点とした開催を行い、定例健康相談のウェイトを減らして、各地区を毎月巡回する形で健康相談の機会の提供(まちの保健室)を考えている。 部落健康教室を並行して行うのかは検討が必要だが、夜間・週末開催にも応じるフレキシブルな対応が可能であるため、地元で小規模単位で健康教室を開催したいという要望はある。部落健康教室の開催単位(主催)は、高齢者サークルが多いこともあり、今後、管轄する係の変更も検討している。また、既存のサークル等の小集団に対して健康相談の場を設けるなど、介護予防事業との連動は有効性があると考え。					
	【課題】 リピーターが多いのは悪いことではないが、参加者の固定化・内容のマンネリ化があると、新規参加者の参入が期待しにくいことも懸念される。新規参加者の呼び込みのためには、町からも実施地区に可能な限りアイデアの提案や、健康相談・健康講話等における人材派遣を手伝っていく必要がある。このため、委託業務といえど、町の業務負担も依然と大きいところがある。次年度は、町民のまめんなかえ師範に協力を仰いでまちの保健室の運営を行い、係員の業務量を減らすことも課題となっている。 また、健診受診率も変化していない現状があり、一部の住民しか参加を得られていないことが原因といえる。 健康づくり活動を含めた住民の主体的な活動の後押しは、地区の共助力を高め、ひいては防災力を高めるといって「地域づくり」につながる。そのため、地域振興に関わる部署(他課)とのさらなる連携や予算計画が必要である。					

事業シート（概要説明書）

予算事業名	まちの保健室事業	事業開始年度	2016年度
<p>比較参考値 (他自治体での類似 事業の例など)</p>	<p>(倉吉市)まちの保健室事業 ◆R2予算:49万円(内訳=全額看護大学への補助金) 看護大学主体で計画から実施運営まで行い、準拠点型として、市内各所で実施。 市からは保健師派遣で実施をサポート。(地区担当保健師) 各地区にまめんなかえ師範が2名以上おり、今後、師範主体でのまちの保健室実施を構想中。 ※まめんなかえ師範とは…健康づくり支援について学んだ者で、地域の健康 づくりリーダーとして活動し、各種機器の測定を担うことができる。</p> <p>(北栄町)健康支援事業の一環 ◆R2予算:7万円(内訳=看護大学委託費×2地区分) 県補助金は使わず、地方創生交付金を補填。看護大委託で年2回実施。R2手上げ地区なし。</p> <p>(湯梨浜町)まちの保健室事業 ◆R2予算:4万円(内訳=看護大委託費、教材費) 県補助金は使わず、地方創生交付金を補填。看護大委託で年1回実施。</p> <p>(三朝町)まちの保健室事業はなし、今後も予定はなし R1年度、健康フェアのイベントの中でまちの保健室実施を看護大学に依頼。 町の費用負担ではなく、県の予算で実施。</p> <p>(江府町)まちの保健室事業 ◆R2予算:32万5千円(内訳=全額鳥取大学委託費) 1/2は県補助金を補填。3年単位で対象地区に関わり、大学主導で計画や課題分析を実施。学 生によって対象地区全戸訪問を行い、お誘いやアンケートを行い、半分～7割の集客。R2はコロ ナ影響で学生の受け入れ不可であり、開催を見合わせ中。ただ、今後も大学とのつながりや住 民とのつながりが途切れないように継続していく。</p> <p>(南部町)まちの保健室事業 ◆R2予算:70万円(内訳:報償費、需用費等) 県補助金は使わず、地方創生交付金を補填。町主導により7つの振興区で毎月定例開催。 他、サロンや体操グループなどを対象に開催。年間平均90～100回まちの保健室開催。</p>		
<p>特記事項</p>			

委託・指定管理・補助 対象団体シート (概要説明書)

予算事業名	まちの保健室事業	事業開始年度	2016
-------	----------	--------	------

団体名	下郷地区まちの保健室実行委員会			
団体への支出根拠	地区におけるまちの保健室の開催及び健康づくり活動の実施において、町の方針に基づいて計画・運営を行ってもらうため、委託契約金を支払い、実務を行ってもらっている。			
当該事業の団体における収支状況(2019年度)	収入		支出	
	国からの財政支出金	千円	報償費(講師謝金、スタッフ報償費)	75 千円
	県からの財政支出金	千円	需用費(備品、消耗品購入)	50 千円
	市町村からの財政支出金	142 千円	役務費(通信運搬費)	17 千円
	委託料・指定管理料	142 千円		千円
	補助金	千円		千円
	その他	千円		千円
	その他 ()	千円		千円
総計	142 千円	総計	142 千円	

※委託料は設計ベースのため、収入と一致しない場合あり。

団体名	以西地区振興協議会			
団体への支出根拠	地区におけるまちの保健室の開催及び健康づくり活動の実施において、町の方針に基づいて計画・運営を行ってもらうため、委託契約金を支払い、実務を行ってもらっている。			
当該事業の団体における収支状況(2019年度)	収入		支出	
	国からの財政支出金	千円	報償費(スタッフ報償費2,000円×12人)	24 千円
	県からの財政支出金	千円	需要費(備品、消耗品購入)	109 千円
	市町村からの財政支出金	132 千円		千円
	委託料・指定管理料	132 千円		千円
	補助金	千円		千円
	その他	千円		千円
	自己資金(以西地区振興協議会)	1 千円		千円
総計	133 千円	総計	133 千円	

※委託料は設計ベースのため、収入と一致しない場合あり。

団体名	古布庄地域振興協議会			
団体への支出根拠	地区におけるまちの保健室の開催及び健康づくり活動の実施において、町の方針に基づいて計画・運営を行ってもらうため、委託契約金を支払い、実務を行ってもらっている。			
当該事業の団体における収支状況(2019年度)	収入		支出	
	国からの財政支出金	千円	需要費(講師謝金)	72 千円
	県からの財政支出金	千円	需要費(スタッフ謝金)	40 千円
	市町村からの財政支出金	132 千円	需要費(備品、消耗品購入)	34 千円
	委託料・指定管理料	132 千円	役務費(通信運搬費)	1 千円
	補助金	千円		千円
	その他	千円		千円
	自己資金(古布庄地域振興協議会)	15 千円		千円
総計	147 千円	総計	147 千円	

※委託料は設計ベースのため、収入と一致しない場合あり。

委託・指定管理・補助 対象団体シート (概要説明書)

予算事業名	まちの保健室事業	事業開始年度	2016
-------	----------	--------	------

団体名	鳥取看護大学			
団体への支出根拠	琴浦町内におけるまちの保健室の開催において、県補助金要綱に基づいて教育機関との連携を図った実施を行うため、委託契約金を支払い、スタッフ派遣や当日の実施運営にあたる実務を行ってもらっている。			
当該事業の団体における収支状況 (2019年度)	収入		支出	
	国からの財政支出金	千円	1地区(1回)につき35,000円×3地区	105 千円
	県からの財政支出金	千円		千円
	市町村からの財政支出金	105 千円		千円
	委託料・指定管理料	105 千円		千円
	補助金	千円		千円
	その他	千円		千円
	その他 ()	千円		千円
総計	105 千円	総計	105 千円	

※委託料は設計ベースのため、収入と一致しない場合あり。

団体概要											
	資本金		千円	役員	(単位:人)	常勤	うち (出向/OB)	非常勤	うち (出向/OB)	監事	うち (出向/OB)
	市出資金		千円		役員						
	出資比率		%		職員						
団体全体の収支状況	収入				支出						
	国からの財政支出金	千円	事業費	千円							
	県からの財政支出金	千円	管理費	千円							
	市町村からの財政支出金	千円	人件費	千円							
	委託料・指定管理料	千円	その他 ()	千円							
	補助金	千円	総計	千円							
	その他	千円									
その他 ()	千円										
総計		千円	収支差							千円	
特記事項	負債総額: 円 資本総額: 円 利益剰余金(もしくは欠損金): 円										
財務諸表URL											

2019年度(R1)まちの保健室活動実績

地区	開催回数	開催日	場所	参加人数	年齢別内訳人数 ～39/40～64/65～	内容		
下郷地区	1回目	R1.6.16	美好公民館	29	3 / 4 / 22	健康チェック、健康相談、ミニ講演(谷川CC運動指導)		
	2回目	R1.6.30	鋤公民館	17	1 / 5 / 11	健康チェック、健康相談、ミニ講演(笑いヨガ)		
	3回目	R1.9.28	倉坂公民館	29	3 / 12 / 14	健康チェック、健康相談、ミニ講演(整体体操)		
	4回目	R1.10.27	上光好公民館	22	1 / 5 / 16	健康チェック、健康相談、ミニ講演(谷川CC運動指導)		
	5回目	R2.1.26	下郷地区公民館	18	4 / 3 / 11	看護大学共催、健康チェック、健康相談、ミニ講演(体の仕組み)		
2019 下郷地区	全体 集計	参加者延べ人数:115人 (参加者実数:107人)			39歳以下:12人 40～64歳:29人 65歳以上:74人	1回平均 23人	リピーター率 15.4%	<備考> 部落巡回型実施

R1全地区集計 (3地区)	
開催回数	25回
1回平均人数	20.4人
参加者実数	288人
参加者延べ人数	528人
40～64歳延べ	145人
リピーター率	54.2%

地区	開催回数	開催日	場所	参加人数	年齢別内訳人数 ～39/40～64/65～	内容		
以西地区	1回目	R1.6.13	旧以西小体育館	34	0 / 7 / 27	(元気貯筋教室)健康チェック、体力チェック		
	2回目	R1.6.20	旧以西小体育館	25	0 / 6 / 19	(元気貯筋教室)保健師講話		
	3回目	R1.6.27	旧以西小体育館	27	0 / 7 / 20	(元気貯筋教室)栄養士講話		
	4回目	R1.7.5	旧以西小体育館	25	4 / 7 / 14	(パワーアップ教室)健康チェック、体力チェック		
	5回目	R1.7.11	旧以西小体育館	30	0 / 5 / 25	(元気貯筋教室)健康チェック、体力チェック		
	6回目	R1.8.2	旧以西小体育館	9	0 / 4 / 5	(パワーアップ教室)反省会		
	7回目	R1.11.7	旧以西小体育館	22	0 / 3 / 19	(元気貯筋教室)保健師講話		
	8回目	R1.11.8	旧以西小体育館	9	2 / 6 / 1	(パワーアップ教室)健康チェック、体力チェック		
	9回目	R1.11.14	旧以西小体育館	13	0 / 1 / 12	(元気貯筋教室)健康チェック、体力チェック		
	10回目	R1.11.28	旧以西小学校校舎	14	0 / 3 / 11	(元気貯筋教室)栄養講座、調理実習		
	11回目	R1.11.29	旧以西小体育館	9	2 / 5 / 2	(パワーアップ教室)栄養士講話		
	12回目	R1.12.12	旧以西小学校校舎	24	0 / 4 / 20	(元気貯筋教室)反省会		
	13回目	R1.12.13	旧以西小学校校舎	9	2 / 5 / 2	(パワーアップ教室)反省会		
	14回目	R1.12.15	旧以西小体育館	34	0 / 12 / 22	(以西軽トラ市感謝祭)看護大学共催、健康チェック、講演会		
	15回目	R2.2.2	旧以西小体育館	50	1 / 21 / 28	(以西公民館祭)健康チェック、講演会、谷川CC運動指導		
2019 以西地区	全体 集計	参加者延べ人数:334人 (参加者実数:143人)			39歳以下:11人 40～64歳:96人 65歳以上:227人	1回平均 22.3人	リピーター率 72.3%	<備考> 2教室対象に実施、地区外参加有 (元気貯筋教室、パワーアップ教室)

地区	開催回数	開催日	場所	参加人数	年齢別内訳人数 ～39/40～64/65～	内容		
古布庄地区	1回目	R1.6.19	森の楽園	18	0 / 2 / 16	健康チェック、体力チェック、理学療法士講話、顔ヨガ・マットヨガ		
	2回目	R1.7.17	森の楽園	18	0 / 5 / 13	健康チェック、保健師講話、理学療法士講話、椅子ヨガ		
	3回目	R1.9.18	森の楽園	9	0 / 4 / 5	血圧測定、谷川CC運動指導		
	4回目	R1.10.16	森の楽園	9	0 / 3 / 6	健康チェック、谷川CC運動指導		
	5回目	R2.1.18	森の楽園	25	3 / 6 / 16	鳥取看護大学共催、健康チェック、健康相談、健康講話		
2019 古布庄地区	全体 集計	参加者延べ人数:79人 (参加者実数:38人)			39歳以下:3人 40～64歳:20人 65歳以上:56人	1回平均 15.8人	リピーター率 75.9%	<備考> 参加者の固定化あり

下郷地区まちの保健室を開催します！

「まちの保健室」は学校の保健室のように、どなたでも気軽に来ていただき、自分の健康について振り返り、相談できる場所です。ぜひ健康チェックにおいでください。

1 対象：町民 どなたでも参加できます。

参加を希望される方は、マスクをつけ会場にお越しください。

2 内容：①健康チェック

血管年齢測定、血圧測定、体重・体脂肪測定、尿検査等

②健康相談

③ミニ講話 テーマ「新型コロナウイルス感染症予防」

～いざという時に備える～

講師：町保健師・鳥取看護大学教員



3 開催日程

	開催日時	内 容	会場
第1回	令和2年10月7日(水) 9時30分～11時30分	・講話「感染症の基本について」 ・体操「歩行が劇的改善！」その方法 講師：あきたの整体院 秋田 良輔氏	下郷地区公民館
第2回	令和2年10月25日(日) 9時30分～11時30分	・「手洗いを見直そう手洗いチェッカーで確認」 ・体操「きれいな姿勢を保つ！」体幹づくり 講師：コンディショニング コーディネーター 谷川哲也氏	下郷地区公民館
第3回	令和2年11月6日(金) 9時30分～11時30分	・講話「低栄養予防で免疫力アップ」 ・体操「免疫力を高める体づくり」 講師：健康サポートサロンみろく 尾竹 拓也氏	下郷地区公民館
第4回	令和2年12月2日(水) 9時30分～11時30分	・講話「いざという時の感染症対応」 ・体操「ツボで健康な体づくり」 講師：鍼灸マッサージ師 生田 貴裕氏	下郷地区公民館
第5回	令和3年1月20日(水) 9時30分～11時30分	・講話「新型コロナウイルス感染症の今後」 鳥取看護大学共催	下郷地区公民館

※ 今後の新型コロナウイルス感染症発生状況により中止となることがあります。

下郷地区まちの保健室実行委員会・下郷地区公民館共催 / 琴浦町すこやか健康課後援



【問合せ先】

下郷地区公民館

電話 53-1886



下郷地区まちの保健室

第1回

テーマは「**新型コロナウイルス感染症予防**」

～いざという時に備える～

日 時	令和2年10月7日(水)
	午前9時30分～11時30分
場 所	下郷地区公民館
参加費	無 料
持ち物	健康手帳、飲み物、 <u>マスク</u>
内 容	午前9時30分～10時10分 ・ミニ体操「歩行が劇的改善！」その方法 講師：あきたの整体院 秋田 良輔 氏 午前10時20分～10時50分 ・ミニ講話「感染症の基本について」 講師：町保健師 午前10時55分～11時15分 ・健康チェックと個別相談 身体計測・血圧測定・血管年齢測定・尿検査など



マスクをしよう

***楽に、ちょこっと、いつでもできる運動で一生歩ける体づくり！**

【来場者の方へお願い】

- ・マスク着用での来場をお願いします。
- ・事前にご自宅で検温していただき、37.5度以上ある場合は、来場をお控えください。
- ・風邪症状がある方、新型コロナウイルス感染症の感染者または濃厚接触者との接触があった方、県外在住の家族の帰省がこの2週間以内であった方については来場をお控えください。



下郷地区まちの保健室実行委員会・下郷地区公民館共催 / 琴浦町すこやか健康課後援

お問合せ先 下郷地区公民館 (TEL 53-1886)

令和2年度 健康づくり事業実施申込書

部 落 _____
 代表者氏名 (区長・推進員) _____
 電話番号 _____

【提出締め切り：3月31日】

令和2年度に実施を希望する事業について、該当箇所に○印をつけ、必要事項を記入し、期限までにすこやか健康課又は分庁総合窓口係に提出してください。

希望する教室に○印を記載↓	内 容 (組み合わせによる実施も可能です)
<p style="text-align: center;">部落健康教室 (近隣部落との合同開催も可)</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>・ <u>実施する</u></p> <p>開催希望時期/希望曜日 ()月頃/(平日・週末) 希望時間帯 (午前中・午後・夜) 開催予定場所 () 参加人数目安 ()人くらい</p> </div> <p>・ <u>実施しない</u></p>	<p>* 下記①～④の中で希望される項目と内容に○印をして下さい。</p> <p>① <u>健康チェック及び健康相談</u> 血圧測定・尿検査・血管年齢測定 等 </p> <p>② <u>健康に関する講話</u> 【全世代向け】 健康のひけつ・がん・生活習慣病・睡眠と心の健康・ 歯周病・喫煙と健康・口の健康と食事の話・ 健診結果の見方・熱中症・介護保険の話・ 認知症症状への接し方・脳活性化プログラム(脳トレ)</p> <p>【高齢者向け】 長寿のひけつ・認知症予防・介護予防・ 高齢者に多い感染症/脱水症の話</p> <p>③ <u>体を動かす運動教室</u> ・スポーツ推進委員による簡単ストレッチ体操 ・ノルディックウォーク体験 ・百歳体操 ・わくわく琴浦体操 ・谷川哲也氏による運動指導 <small>(※谷川氏希望の場合は、五輪以降の方がスケジュールを押しやすいです)</small></p> <p>④ その他の要望を記入⇒ [] </p>
<p>大腸がん検診 (容器の配付)</p>	<p>・ <u>実施する</u> 開催希望時期 ()月頃</p> <p>・ <u>実施しない</u></p> <p>* <u>地元の公民館で、検査容器の受け取りと提出ができます!</u> (1) 保健師による講話 『大腸がん予防』 (2) 容器の配付 (※検診個人負担金と受診券をご持参ください) <実施期間は6月から12月までとしています></p>
<p>糖 尿 病 予 防 講 座</p>	<p>・ <u>実施する</u> 開催希望時期 ()月頃</p> <p>・ <u>実施しない</u></p> <p>* <u>食生活改善推進員さんの協力のもと、作って学びます!</u> (1) 栄養講話 『糖尿病を予防しよう』 (2) 調理実習 『ヘルシーメニュー』 (★参加費おひとり 300円)</p> 

➤ 講師の都合により、開催日や時間帯の変更をお願いすることがありますのでご了承ください。

* 健康づくり事業を実施しない部落は、裏面のアンケートをご記入ください。

【お問合せ先】 琴浦町すこやか健康課 電話：52-1705 / ファクシミリ：52-1524