

【令和4年度】

君津市健康講座

君津市では、皆様の健康を応援する健康講座を実施しています。
地域の方々がお集りの会場に保健師・管理栄養士・歯科衛生士が伺い、講話を行います。

1. 講座の内容は？

健康講座一覧から講座を選んでください。
保健師・管理栄養士・歯科衛生士が講話を行います。
※市からお知らせしたい情報等を講座に加え、10分程度お話しする場合があります。

2. 対象は？

市内在住の方。参加人数が多い場合は、ご相談ください。

3. 開催日は？

令和4年6月～令和5年2月末までの間で、
月～金曜日（祝日、年末年始は除く）の午前9時～午後4時までです。
※なお、業務の都合上、希望に添えない場合もあります。ご了承ください。

4. 会場は？

窓があるなど、換気が適宜行え、身体的な距離（対面でない場合は1m、対面の場合2m以上）
が確保出来る会場を準備してください。なお、会場は市内に限ります。
※消毒用アルコールの準備やマスクの着用等、感染対策は主催者側でお願いいたします。

5. 費用は？

無料です。

6. 申し込みは？

希望日の1か月前までに、所定の申込書に必要事項を記入し、健康づくり課に持参または
郵送・FAX・メールで申込みください。
※申込書は健康づくり課窓口または、君津市のホームページからダウンロードできます。

7. その他

営利・宗教目的やお酒の席など、講座の趣旨に合わないと考えられる時はお受けいたし
かねます。また、新型コロナウイルス感染症の状況により講座を延期または中止する
場合があります。

オンライン講座も可能です。詳細は下記までお問い合わせください。

お問い合わせ・お申し込みは・・・

君津市健康こども部健康づくり課
健康都市推進室(保健福祉センター1階)

〒299-1152 君津市久保3-1-1

TEL:0439-57-2233

FAX:0439-57-2234

mail:kenkou@city.kimitsu.lg.jp

健康都市宣言のまち きみつ



君津市
マスコットキャラクター
きみびよん

令和4年度 健康講座一覽

項目	No.	内 容	受講時間	担当
健康づくり	1	生活習慣病を予防して、健康寿命を延ばそう!	30~60分	保健師
	2	早期発見で未来が変わる! がんの基礎知識	30~60分	
	3	学ぼう!! タバコの害とCOPD(慢性閉塞性肺疾患)	30分	
	4	高齢者に多い肺炎を予防しよう!	60分	
	5	ロコモティブシンドロームに気を付けよう	60~90分	
	6	健康長寿のためのフレイル予防	60~90分	
	7	知って学ぼう「認知症予防」	60~90分	
	8	いざという時役立つ! 熱中症の予防と対策	60分	
	9	インフルエンザやノロ(ロタ)ウイルスから身を守ろう!	60分	
	10	避難生活を少しでも元気に過ごすために(高齢者向き)	60分	
	11	はじめましょう! こころの健康づくり	30分	
	12	あなたもゲートキーパーになりませんか? ~大切な命を守るためにあなたのできること~	30分	
食生活	13	「バランスよく食べよう」生活習慣病予防のための食生活	45~90分	管理栄養士
	14	しっかり食べて元気に長生き! 介護予防のための食生活	60~90分	
	15	幼児期に必要な栄養と食事	30~60分	
歯の健康	16	お口の働きと健康の関係	30~40分	歯科衛生士
	17	健口体操でいつまでも元気に!	30~60分	

