

【令和6年(2024年)度】



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。
※講座に加え、市からお知らせしたい情報等を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6年6月～令和7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. 会場設営は？

- ・会場は市内に限ります。
- ・会場の手配、物品準備（マイク等）や当日の進行は主催者側（申込者）でお願いします。
- ・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。

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・メールでお申し込みください。
※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。

お問い合わせ・お申し込みは・・・

君津市健康子ども部健康づくり課 健康都市推進室

〒299-1152 君津市久保3-1-1(保健福祉センター1階)

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～

令和6年(2024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	日々の暮らしに隠れている生活習慣病予防のコツを見つけましょう	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	大人も知らないたばこの真実	30分	
	4	日本人の3人に1人は脂肪肝(NAFLD) ~肝臓のフォアグラは、怖いリスクがあります~	30~60分	
	5	高血圧を予防しよう!	60~90分	
	6	悪玉コレステロールを減らそう!	60~90分	
	7	今日から始める! 糖尿病予防	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	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(命の門番)になりませんか? ~大切な命を守るためにあなたの力が必要です~	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	45~60分	管理栄養士
	14	しっかり食べて元気に長生き! シニア世代の健康な食生活のヒント	45~60分	
	15	幼児期に必要な栄養と食事	30~60分	
	16	成長期に必要な栄養と食事	30~60分	
歯の健康	17	お口の健康は全身の健康へ	30~40分	歯科衛生士
	18	健口体操でいつまでも元気に!	30~60分	

