

いつまでも いきいきと 健やかに暮らせるまち 小江戸川越

## 令和8年度小江戸健康講座のご案内

皆様のお住まいの地域に専門職が出向き、測定や講話、実技などを行います。

### 申し込むことができる方

市内在住の団体・グループ等（原則、年1回まで）  
〔自治会・老人クラブ・公共施設で活動する活動目的が明確なサークル等〕

※健康づくり支援課へ講師派遣依頼文の提出が必要です。詳細は下記をご覧ください。

### 開催時間と場所

開催時間：**原則平日** 午前10時～午後4時まで（実施時間は30分～1時間程度）

開催場所：市内の公共施設、集会所等

※実施時間については、ご希望に合わせて調整可能です。

※会場、派遣職員用駐車場（軽自動車1台）の確保をお願いします。

### 講座の内容

裏面をご確認ください

### 派遣職員

保健師・栄養士・歯科衛生士・健康運動指導士など

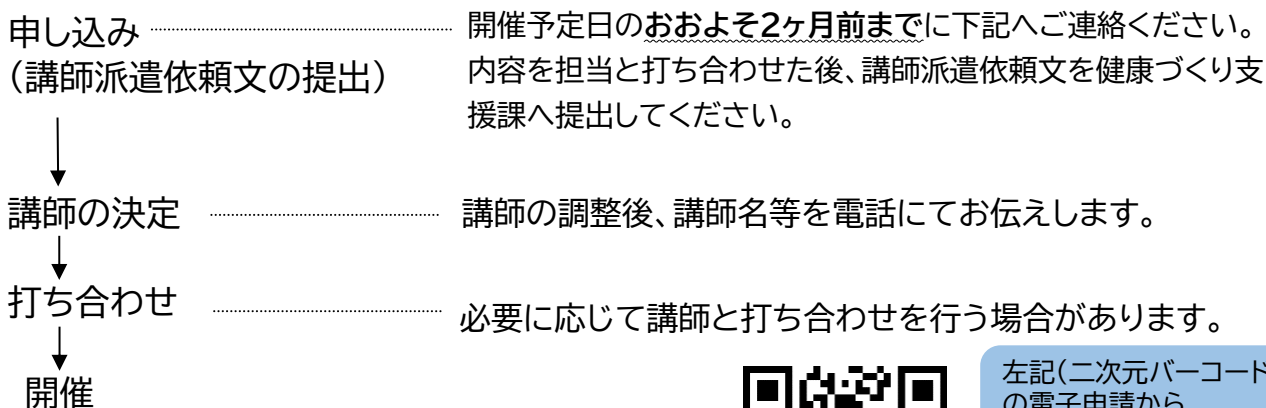
### 講師派遣の費用

無料

### 申し込み方法

下記をご覧ください

### <申し込みから開催までの流れ>



左記(二次元バーコード)の電子申請からお申込み可能です。

### お問い合わせ

川越市総合保健センター1階 健康づくり支援課  
住所 〒350-1104 川越市小ヶ谷817-1  
電話 049-229-4120 FAX 049-225-1291



©川越市 2010

作成日 令和8年3月

# 小江戸健康講座の内容一覧

## < 健康講話・健康測定 >

### < 健康講話 >

- 生活習慣病(高血圧・糖尿病・慢性腎臓病[CKD]など)にならないためには
- 熱中症予防について(各年代別の予防方法)
- 感染症予防について(インフルエンザなどの感染症予防法、手洗い体験)
- 骨粗鬆症予防について(骨を強くするポイントについて解説)
- 冬のヒートショックについて
- 女性の健康について(更年期障害・やせ など)
- 運動について(ストレッチ、タオル体操、筋力アップなど)

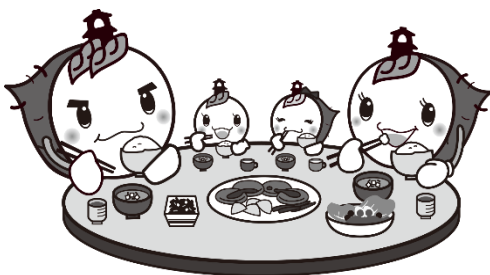


### < 健康測定 >

握力測定、骨健康度測定、血圧測定、血管年齢測定 等(1会場2種類程度)

## < 栄養・食生活 >

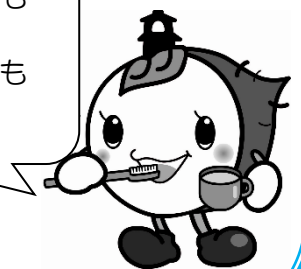
- 食生活について(バランス)
- 生活習慣病にならないためには  
(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)
- 骨粗鬆症予防について



## < 歯と口の健康 >

- セルフチェックとブラッシング
- 歯や口の病気と全身疾患の関係
- いつまでもおいしく安全に食べる  
ための講話と実技(健口体操)など

正しい歯みがきの方法も  
お伝えします！  
また、お口の機能検査も  
実施できます！



小江戸健康講座  
ホームページ

川越市 小江戸健康講座



作成日 令和8年3月