

健康うるま21推進事業 令和8年度「出前健康教室」実施要領

1. 目的

本市の死亡原因の約半数が、がん、心疾患、脳血管疾患など生活習慣との関連が強い疾患であり、健康的な生活習慣の確立・健康増進が課題となっている。そこで、市民の健康意識の向上と、健康的な生活習慣を形成するための動機づけの場となることを目的とし、健康づくりに関心のある団体等に対して、出前健康教室を実施する。

2. 目標

- ① 健康的な生活習慣の必要性を理解できる。
- ② 地域や団体などで生活習慣を振り返り改善策を考え、実践行動に繋げる。

3. 事業内容

- (1) 対象：市内在住者、又は市内事業所で、健康づくりに興味のある団体等。
参加人数は、概ね5人以上、うるま市民が3分の1以上含まれていること。
- (2) 内容：別紙1『出前健康教室事業一覧』参照
- (3) 応募期間：令和8年4月～令和8年12月
- (4) 実施期間：令和8年6月～令和9年2月
- (5) 時間：原則、平日午前9時から午後5時までの範囲内とする。
ただし、業務に支障のない範囲内で夜間・休日等については相談に応じる。
- (6) 場所：開催場所は、申込団体が確保する（市内に限る）。

4. 申込方法

実施希望日の2か月前までに、メールまたは健康支援課窓口へ申請書を提出する。
※実施日は申請受理後に双方で調整する。

5. 実施の決定

- (1) 申請受理後に健康支援課での決定の可否を調整し、申込代表者へ通知する。
- (2) 次のいずれかに該当すると認められる場合については、実施しないものとする。
 - ① 営利的意図があるとされる場合
 - ② 政治的または宗教の表現を目的とされる場合
 - ③ 特定なものの売名につながると予測される場合
 - ④ その他事業を実施することが不相当と認められる場合

6. 評価

(1) 評価方法

- ① 事業参加者数
- ② 実施後のアンケート
 - ・自らの生活習慣を振り返ることができたか
 - ・生活習慣の大切さについて理解できたか
 - ・生活習慣の改善策を実践する動機づけになったか
 - ・自分の家族や身近な人へ、学んだことについて周知の必要性を感じたか 等

令和8年度 出前健康教室テーマ一覧

1. 食・栄養

テーマ	上手に食べてSTOP THE 肥満
内容	・食生活チェック ・内臓脂肪の蓄積がおよぼす影響 ・食事バランスの整え方や減塩など

2. 休養

テーマ	快眠のためのヘルスケア
内容	・睡眠の役割 ・快眠のためのセルフケア7か条 ・睡眠障害に関する相談窓口

3. たばこ

テーマ	たばこのない生活ははじめませんか？
内容	・たばこの害について ・禁煙のメリット ・受動喫煙防止の必要性 ・禁煙治療や禁煙外来の紹介

4. 健康管理

テーマ	健診を受けてセルフケア
内容	・健診の重要性や受診方法について(生活習慣病予防健診・がん検診) ・健診を受けてのお得な情報