

メニュー番号	タイトル	連絡先	担当部署(担当課)	講師所属	講師名	対象	レベル	内容	可能日時	場所	費用	備考
1150	子どもの頃からの生活習慣病予防	TEL:03-3880-5433 E-mail: kenkou@city.adachi.tokyo.jp	こころとからだの健康づくり課		こころとからだの健康づくり課 福島	小学生(5年生以上)・中学生・高校生・子を持つ保護者		1 はじめに(5分) 足立区の健康実態を伝えながら、講座のねらいと目的を説明 2 一日の生活を振り返る(10分) 起床時間、食事時間、食事内容、おやつの内容、就寝時間等 3 生活習慣病とは(15分) 様々な生活習慣病 増えている糖尿病 4 話し合い(15分) 私たちは大人になった時、生活習慣病にならないかな？ 5 おわりに(5分)	通年	区内		
1160	「健康あだち21」小・中学生、高校生 喫煙防止教室	TEL:03-3880-5433 E-mail: kenkou@city.adachi.tokyo.jp	こころとからだの健康づくり課		こころとからだの健康づくり課 福島	小学生(4年生以上)・中学生・高校生		1 はじめに(10分) (1)あいさつ (2)導入 たばこを吸っている人ってどう見えますか？ たばこを吸ってみたいと思ったことがありますか？ 2 DVD「健康な未来を決めるのは、あなた」(15分) 3 DVDを見た感想(5分) 4 たばこの害のクイズや、喫煙を誘われた時の断り方のロールプレイング(10分) 5 おわりに(5分) 未成年のたばこは特に有害なので絶対に吸うのはやめましょう  (対象により、教材や内容の変更あり)(合計45分を予定)	通年	区内		
1180	地域ぐるみで進めよう糖尿病予防	TEL:03-3880-5433 E-mail: kenkou@city.adachi.tokyo.jp	こころとからだの健康づくり課		こころとからだの健康づくり課 福島	50代以下		1 はじめに(5分) 足立区の健康実態を伝えながら講座のねらいと目的を説明 2 あなたは大丈夫？かくれ糖尿病(10分) 健診結果があれば、その見方について メタボリックシンドロームについて 糖尿病予備群についての説明 3 振り返ってみよう生活習慣(20分) 生活・食生活などを振り返る 運動量・食事など問題点の発見 4 話し合い(20分) 自分の生活習慣を振り返り、みんなで話し合いながら、すぐに実行できることを話し合う 5 おわりに(5分)	通年	区内		