

健康増進課 出前講座メニュー例【一覧】

※5名以上のグループであればどこへでも出前講座に伺います！

※健康に関するものであれば、一覧以外の内容もできるだけご希望に応じます。

※講師：保健師・管理栄養士・歯科衛生士



令和5年4月現在

区分	内 容	タ イ ト ル 例
母子保健	育児全般	子どもの成長発達と生活リズムについて
		トイレトレーニング
		離乳食の進め方、幼児期の食生活、親子で楽しむ食育 など
	子どもの健康	子どもの病気とその対処法
子どもを守るために～事故予防について～		
思春期教育	いのちの授業 ～正しい性の知識～	
	自分でいいよ！ ～自己肯定感を高める～	
防煙教育	たばこについて考えよう（たばこの害・未成年の喫煙防止）	
成人保健	光市健康づくり推進計画 ・健康づくり全般	健康プラスアップ作戦 ～日常生活でひと工夫・健康寿命をのばそう～
		生活習慣病予防、メタボリックシンドロームについて、尿失禁予防、免疫力アップのポイント など
	まもる (健診・検診)	健診データの見方と活かし方、健診結果が語るSOS
		乳がん自己検診法
	うごく (運動)	プラステン！ ～今より10分身体を動かそう～
		転倒予防、フレイル・サルコペニア・ロコモ予防
		みんなtoウォーキング など
	たべる (食)	野菜いかしてバランスよく、早寝早起き朝ごはん、おいしく減塩、いただきますdeマナーアップ など
ふれあいランチ【対象：小学校・中学校】～地域の方とともに～		
なごむ (こころの健康・休息)	心の風邪ひき（うつ病）を防ごう	
	睡眠は量より質で、ストレス解消術 など	
ゲートキーパー研修	内容：自殺の現状や悩んでいる人にどう気づき、どう関わるか	
季節ごとの健康管理	夏バテ・熱中症予防 ～夏を上手にのりきろう～	
	冬対策！インフルエンザ・風邪・脳卒中予防 など	
認知症予防	元気はつらつ！頭の体操 など	
歯科保健	歯の健康	口の中から見直す健康づくり（乳幼児～高齢者）
		歯周病が全身におよぼす影響
		オーラルフレイル
		いつまでもおいしく食べるために ～入れ歯のケア～
予防保健	感染症予防	感染症とその予防（新型コロナウイルス感染症、インフルエンザなど）
	食中毒予防	家庭でできる食中毒予防

申込・問い合わせ先：光市健康増進課 TEL0833(74)3007