

こども家庭課・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6年4月現在

担当	区分	内 容	タ イ ト ル 例
こども家庭課	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
		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～
健康増進課	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、免疫カアップのポイント 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、受けようがん検診	
	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への声のかけ方、関わり方	
	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	
	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)	
認知症予防	元気はつらつ！頭の体操 など		
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～	
食育		離乳食の進め方、幼児期の食生活、親子で楽しむ食育 など	
感染症	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・問合せ先：光市こども家庭課 TEL0833(74)1108

光市健康増進課 TEL0833(74)3007