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7年4月現在

区分	内　　容	タ　イ　ト　ル　例
健康増進	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、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（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	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：光市健康増進課　TEL0833（74）3007