

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8年4月現在

内 容	タイトル例
光市健康づくり推進計画	健康寿命をのばそう～まもる・みがく・たべる・うごく・なごむ～
まもる (健(検)診・感染症・介護予 防・喫煙・飲酒)	健診結果が語るSOS、生活習慣病予防、免疫力アップのポイント
	乳がん自己検診法、受けようがん検診
	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、食中毒など)
	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～など
	元気はつらつ！頭の体操 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)
みがく (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～
たべる (食育)	早寝早起き朝ごはん、野菜いかしてバランスよく、おいしく減塩、いただきますdeマナーアップ、食生活チェックで見直そう
	離乳食の進め方、幼児期の食生活、親子で楽しむ食育
	ふれあいランチ【対象:小学校・中学校】～地域の方とともに～
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
なごむ (こころの健康)	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



申込・問合せ先:光市健康増進課 TEL0833(74)3007