

令和6年度 出前講座メニュー（健康増進課）

●健康増進課では、保健師・管理栄養士・歯科衛生士・健康運動指導士、運動サポーター、いわぬま“健康”づくり隊等が内容に応じて出前講座に伺います。（1団体・事業所あたり、2回/年を限度）

●出前講座を希望される場合は、**概ね2ヶ月前まで**にご相談ください。（日時は要相談）

●表記メニュー以外で興味がある内容があればご相談ください。複数のメニューを組み合わせることも可能です。

NO	タイトル	内容	時間
【栄養と食生活】に関する講話			
健1	生活習慣病予防のための食生活のポイント	高血糖や高血圧等を予防する食事の組み合わせ方や食べ方について	40分
健2	65歳からの食生活 ～食事からはじめる健康づくり～	フレイルや低栄養予防など、イキイキと過ごしたいシニアのための食事のポイントについて	40分
健3	外食・中食 <small>なかしょく</small> の利用法について ～賢く選んでバランス食～	コンビニやスーパー等のお惣菜を利用する時の栄養バランスを考えた選び方について	30分
健4	いざというときに役立つパッキング ～災害時の食事について考えよう～	災害時の食事についての講話やパッキング体験 (食材や調理器具等は申請者側でご準備をお願いします。講話のみも可。)	60～ 90分
健5	岩沼市の食の課題と目標について	第3次岩沼市健康づくり市民計画から、ライフステージに合わせた食の課題と目標について	30分
健6	適塩ってどんなこと？	 食塩の目標量や毎日の食事の中で気をつけたい適塩・野菜摂取のポイントについて	30分
【運動と身体活動】に関する講話			
健7	運動を通じた健康づくり	生活習慣病予防やフレイル予防等、目的に応じた運動の効果についての講話と運動実践 (健康運動指導士の派遣も可能。ただし、派遣回数に上限があるため、先着順)	90分
健8	ロコモティブシンドローム予防 ～ロコモ予防で健康長寿～	講話やクイズ、運動サポーターによる軽運動	60分
【こころの健康】に関する講話			
健9	お酒との上手な付き合い方	飲酒量（ドリンク換算法）や節酒のコツ、アルコールパッチテストを使ってのアルコール体質チェック等	30分
健10	質の良い睡眠について	睡眠の健康への影響や質の良い睡眠のとり方のポイントについて	30分
健11	ストレスって何？ ～ストレスとの上手な付き合い方～	ストレスとの上手な付き合い方について	30分

【たばこ】に関する講話			
健12	たばこの害について	たばこによる健康への影響や受動喫煙について	30分
【歯と口腔の健康】に関する講話			
健13	歯と口の健康について	<ul style="list-style-type: none"> ・むし歯予防、歯周病予防、オーラルフレイル予防などの口腔ケアについて ・咀嚼力などの口腔機能測定 	30分
【生活習慣病】に関する講話			
健14	データでみる岩沼市の健康課題～住んでいる地区の健康問題はどんなこと？～	岩沼市全体や小学校区ごとの医療費や健診結果など健康課題について	30分
健15	健康診断の結果の見方について～カラダからのSOS見逃していませんか？～	健診結果の見方、検査項目の意味、病院受診のタイミング、数値の改善方法について	60分
健16	出張・カラダみるC a f e (健康測定と結果説明)	健康測定機器(血管年齢、骨密度、運動機能測定、握力測定等)を使った測定会と結果解説、関連する生活習慣についての講話(※希望する測定を1～2つ選択)	60～90分
健17	血糖を上げない生活習慣～みんなで取り組もう高血糖対策～	健診結果で有所見者が最も多い高血糖の予防改善について	30分
健18	血管をいつまでも若々しく保つ秘訣～しなやか血管で老化予防～	高血圧、動脈硬化、脳卒中予防など血管を老化させないためのポイントについて	30分
健19	骨粗しょう症予防について	骨密度測定と骨粗しょう症予防の食事や運動について	60～90分
健20	がん予防について	岩沼市のがんの状況やがん検診、がん予防のための生活習慣について	30分
【その他】			
健21	【夏】熱中症予防	熱中症予防のポイントについて	30分
健22	【夏】夏バテにならないからだ作り	夏の食事のポイント、水分補給の仕方、食中毒予防等について	30分
健23	【冬】ヒートショック予防	ヒートショック予防について	30分
健24	感染症予防について	新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス等感染症の予防や対処方法について	30分



岩沼市マスコットキャラクター
岩沼係長

問合せ・申込: 岩沼市健康福祉部健康増進課(市役所3階)
電話: 0223-23-0794