

# 出前（出張）講座 テーマ一覧

## No.1 「健やか山梨21（第2次）」

- \* 「健やか山梨21（第2次）」とは？
- \* 健康寿命  
～自立して生活するために～



## No.2 栄養と食生活改善

- \* 食育の推進
- \* 減塩方法、  
バランスのとれた食事



## No.3 働き盛りの体づくり

- \* 健康づくりのための運動
- \* ウォーキングの仕方



## No.4 こころの健康 メンタルヘルス

- \* ストレスとは？
- \* 休養の取り方
- \* うつ病ってどんな病気？



## No.5 たばこ

- \* タバコの害
- \* 禁煙するための方法
- \* 子どもの喫煙予防



## No.6 お酒

- \* 飲酒と病気の関係
- \* 飲酒が子どもに与える影響
- \* 子どもの飲酒を防止するために



## No.7 生活習慣病予防とガン

- \* メタボリックシンドロームとは？
- \* 糖尿病、循環器病及び合併症
- \* ガンの早期発見と正しい知識



## No.8 母と子の健康

- \* 母と子の健康づくり
- \* 子どもの虐待防止対策
- \* 思春期における健康づくり



## No.9 感染症の予防

- \* インフルエンザ  
～かからない、うつさないために～  
咳エチケットについて
- \* ノロウイルスに関するQ&A



- \* 結核について知ろう
- \* エイズ/HIVの知識
- \* 性感染症（クラミジア感染症等）  
予防するために

## No.10 家庭における食中毒の予防

- \* 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント
- \* 食中毒予防の基本は手洗いから  
～正しい手の洗い方～



## No.11 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

- \* 薬物乱用はなぜ「ダメ」なのか
- \* 薬物の乱用、依存、中毒とは？
- \* 薬物乱用の弊害と断る勇気
- \* 不正大麻・けしの見分け方



上記テーマ以外の内容を希望される場合は、健康支援課までご相談ください。

# 出前（出張）講座を行います！！

富士・東部保健福祉事務所管内の職場、学校等の皆さんの健康づくりをお手伝いするため、出前（出張）講座を行っています。お気軽にお問い合わせください。テーマにつきましては一覧をご覧ください。

希望される方は、電話またはFAXにてお申し込みください。なお、日程等にご相談させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

## 出前講座 申込書

申込日 年 月 日

団体・関係機関名	
担当者名	
連絡先住所 電話・FAX番号	

希望講座	
希望開催月日 場所	
対象者・人数	
内 容	

### お問い合わせ先

富士・東部保健福祉事務所（富士・東部保健所）健康支援課

住所：〒403-0005

富士吉田市上吉田1丁目2-5富士吉田合同庁舎1階・2階

TEL：0555-24-9034

FAX：0555-24-9037