

令和7年度 健康出前講座のご案内

長浜市では、10項目の健康出前講座を実施しています



長浜市健康づくり推進キャラクター「むびょうたん+1」

◆お申込み、お問合せ

長浜市健康企画課 電話：0749-65-7779（平日9時～16時45分）

北部健康推進センター 電話：0749-85-6420（平日9時～16時45分）

裏面にある各メニューのQRコードから、申込ページに入ることが出来ます。

【注意事項】

- ① 出前講座の申込みは、必ず受講日の1カ月前までをお願いします。
- ② 申込みは、1団体につき年間1回までとします。
- ③ 講師（専門職）の都合上、希望日に受講することが難しい場合があります。

【お知らせ】

※所要時間や対象年齢は各講座によって違います。必ずご確認ください。（30分～60分程度）

※長浜市健康企画課または北部健康推進センター（保健センター高月分室）に申込用紙がありますので、

必要事項を記入し提出してください。（各メニューのQRコードからも申込が可能です）

※講座終了後に調理やイベントがある場合は時間的な余裕をもって受講してください。

【青年期・壮年期・高齢期対象 メニュー】

①毎日の食事で元気をキープ！ ～賢く食べてフレイル予防～

主に 50 歳以上の方を対象とした講座です。
「歩く速さが遅くなった」「疲れやすい」「体重が減った」などの変化を「年齢のせい」と見逃していませんか？

栄養士がフレイル予防に役立つ具体的な食事についてや、手軽に実践できる工夫をわかりやすく紹介します。

よく食べ、いつまでもいきいきと動ける体力づくり！今日からはじめましょう。

(所要時間：45～60 分)



②ながはまはっきりことばで 始める健口習慣

～口腔トレーニングでフレイル予防～

主に 40 歳以上の方を対象とした講座です。
「たこ焼きの中のタコや、たくあんが食べにくい」「若いころは無かったのに、お茶でむせる事がある」などの変化はありませんか？

歯科衛生士がオーラルフレイル（お口の衰え）とその具体的な予防方法や、『ながはま はっきりことば』を紹介します。

しっかり嚙んで美味しく食べられるお口づくり！今日からはじめましょう。

(所要時間：45～60 分)



③知って納得！ みんなで取り組む生活習慣病予防

主に 19 歳以上の方を対象とした講座です。
生活習慣病は症状がないまま進行し、脳梗塞や心臓病、認知症、がんなど様々な病気を引き起こします。

また、がんも日ごろの生活の仕方に大きく影響される生活習慣病です。

生活習慣病の見つけ方や予防についてわかりやすくお話しします。

(所要時間：60 分)



④あなたも手洗いマスター ～感染症から身を守ろう～

19 歳以上の方を対象とした講座です。
新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなど、様々な感染症を予防するには、まず正しい手洗い方法を学ぶことが大切です。

手洗いの実践を通して、正しい手洗い方法と一緒に学び、あなたも手洗いマスターになりませんか。

(所要時間：30～60 分)



キレイちゃん



ココロン



⑤大切な人の心の健康を
守るためにできること
～あなたもゲートキーパー～

主に 19 歳以上の方を対象とした講座です。

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

大切な人のためにゲートキーパーについて学びませんか。



(所要時間：60 分)

⑥減らし Na（塩分）さい！
増やし菜（野菜）さい！

主に 19 歳以上の方を対象とした講座です。

「減塩と言われるけれど、なぜ減塩する必要があるの？」

「体の中で野菜はどんな働きをするの？」

減塩や野菜をたくさん食べることのメリットを栄養士がお話しします。



(所要時間：60 分)

⑦塩分摂取量測定会
～塩分と野菜の
バランスについて知ろう～

主に 19 歳以上の方を対象とした講座です。

1 日の塩分摂取量測定（早朝尿から 1 日塩分摂取量の目安測定）・汁物の塩分濃度測定・野菜摂取量測定（ベジチェック）などと、それぞれの測定結果の説明や生活の中で気を付けるポイントについてお伝えします。



(所要時間：60 分)

⑧熱中症を予防しよう
～暑さから身を守るために～

19 歳以上の方を対象とした講座です。

近年、気候変動の影響により、夏の暑さは厳しくなっています。

熱中症にならないために、熱中症に関する知識や予防・対応方法をお伝えします。



(所要時間：30～60 分)

【乳幼児期対象 メニュー】

⑨食育で元気モリモリ！長浜っ子 ～知っておきたい 子どもの栄養～

.....
未就学児を育てる保護者を対象とした講座
です。

乳幼児期からの食習慣と噛んで食べること
の大切さについて、栄養士がお話します。

(所要時間：30～60 分)



ベジたん



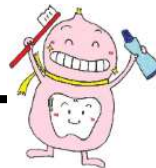
⑩遊んで楽しく！ お口パワーアップ講座

.....
主に年中児（4歳）から小学校中学年までを対象
にした体験型講座です。

「お茶でバイバイ！ムシバイキン」体操や顔じゃ
んけん、歯のクイズなどを通して、むし歯予防や
口腔機能向上についてお伝えします。

(※体験内容を対象年齢に合わせるため、申し込
みが完了した後、約1時間の打ち合わせをお願い
します。)

(所要時間：60 分)



ピカリン

