

# 令和6年度 健康出前講座のご案内

長浜市では、9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  
北部健康推進センター

電話：0749-65-7779

電話：0749-85-6420

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できます。

### 【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異なります。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】

ココロン



### ①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伝えします。

(所要時間：30～60分)



### ②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～

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)



### ③減らし Na (塩分) さい！ 増やし菜 (野菜) さい！

主に 19 歳以上の方を対象にした講座です。  
「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お話しします。

(所要時間：60分)



### ④熱中症を予防しよう ～暑さから身を守るために～

19 歳以上の方を対象にした講座です。  
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)



## ⑤あなたも手洗いマスター ～感染症から身を守ろう～

キレイちゃん



主に19歳以上の方を対象にした講座です。

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、正しい手洗い方法を一緒に学び、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)



## 【乳幼児期対象 メニュー】

### ⑥歯科衛生士直伝！ 親子で始めるお口のトレーニング

主に就学前の親子を対象に、親子で楽しみながら口腔機能（噛む、飲み込む、話す、呼吸するなど）の発達を支援するためのお口のトレーニングを紹介します。



(所要時間：30分)



ピカリン

### ⑦食育で元気モリモリ！長浜っ子

就学前の親子を対象に、管理栄養士・栄養士が離乳食、幼児食、食の大切さについてお伝えします。



(所要時間：30分)



ベジたん

## 【高齢期の対象 メニュー】

### ⑧高齢期の栄養改善 ～食べ方の工夫で今日からいきいきと～

主に65歳以上の方を対象に、栄養士が、フレイルを予防する食事について手軽にできる工夫を紹介します。よく食べ、いつまでもいきいきと動ける体づくり！今日からはじめましょう。

(所要時間：45～60分)



### ⑨お口、元気ですか？ ～口から始めるフレイル予防～

主に65歳以上の方を対象に、歯科衛生士が要介護状態の始まりといわれるオーラルフレイル（お口の衰え）とその具体的な予防方法を紹介します。しっかり噛んでおい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)

