

2025年度 出張職域健康教室テーマ 一覧表

番号	テーマ	内容	参考時間(分)
1	食中毒予防	食中毒を予防するために、どのようなことに気を付けたらよいか学ぶ講座です。	30
2	郷土料理を知ろう	横浜町の郷土料理について調理実習を通じて学びましょう。	60
3	嗜好品の摂り方	お菓子やお酒、おつまみ等の嗜好品のカロリーや塩分を知って上手に付き合い、生活習慣病を予防しましょう。	30
4	高齢者の栄養	加齢に伴う食事内容や量の変化により、病気の発症・悪化を防ぐための工夫についての講座です。	30
5	食育	町の食育の現状について知り、毎日の食生活を振り返ってみましょう。	30
6	高血圧予防	高血圧の原因や身体への影響とその予防についての講座です。	30~60
7	メタボリックシンドローム予防	生活習慣病の原因となるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とその予防についての講座です。	30~60
8	糖尿病予防	生活習慣病である糖尿病とその予防についての講座です。	30~60
9	がんについて	「がん(悪性新生物)」についての講座です。代表的ながん以外にも聞きたいテーマに沿って対応します。	30~60
10	喫煙による影響	喫煙による身体への影響についての講座です。	30
11	歯周病予防	近年「歯と口の健康」に関する関心が高まっています。20~30代でも増えている「歯周病」に関する講座です。	30
12	骨粗鬆症	骨粗鬆症についての講座です。	30~60
13	正しく知る! (エイズ・性感染症のこと)	エイズ・性感染症について正しく学び、予防するための講座です。	30
14	肝炎を知ろう	肝炎は原因によりいくつかの種類に分けられます。国でも普及啓発に取り組んでおり、正しい理解が必要です。	30
15	こころの健康	こころの健康を保つために、効果的な方法についてお伝えします。	30~60
16	うつ病	若年層や高齢者でも発症することのある「うつ病」の予防に関する講座です。	30~60
17	ゲートキーパー養成講座	悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人を養成する講座です。誰でもなることができます。	60~90
18	発達障害	発達障害について理解を深めることで、個々の特性を活かし合える社会を目指します。	30~60
19	薬の話	薬の正しい使い方や注意点についてお話します。薬に関するご相談にもお答えします。	30~60
20	認知症サポーター養成講座	認知症について正しい知識をもち、認知症の人や家族を応援し、だれもが暮らしやすい地域づくりを目指しましょう。	120
21	高齢者の転倒予防	骨折、頭部外傷など重症になりやすい転倒を予防し、安全に生活するために必要なことを学びます。	30~60
22	介護保険制度について	住み慣れた地域で暮らしていくための「介護保険制度」に関する講座です。	30~60
23	権利擁護について	高齢になって判断することが難しくなってきた際も、権利や尊厳を守り自立した生活を送るためにどうしたらよいかをお伝えします。	30~60
24	人生の最後について考えよう	将来の変化に備え、どのように過ごしたいかを考えてみましょう。ACP(アドバンス・ケア・プランニング)「人生会議」とも呼ばれています。	60
25	健康測定会	血圧、血管年齢、体組成計の中から選んで測定することができます。他の講座と組み合わせることもできます。	30~60