

# 出張健康講座

令和8年度

無料

職場等に出向いたり、オンラインで開催します！  
お気軽にご依頼ください。

対象

区内事業所の従業員の方々、地域の団体等

時間

平日 9:00～17:00  
所要時間は、ご希望により30分から1時間程度

講師

看護師、管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士、運動指導士

※本事業は、大田区が民間事業社へ委託をして実施しています。

## 実施までの流れ

### STEP 1

申込書を送付



お電話やメールにて健康づくり課へ  
お問合せください。

※お申込みは、希望実施日の**1か月前**までにご連絡ください。  
日程により、ご希望に添えない場合もございます。

### STEP 2

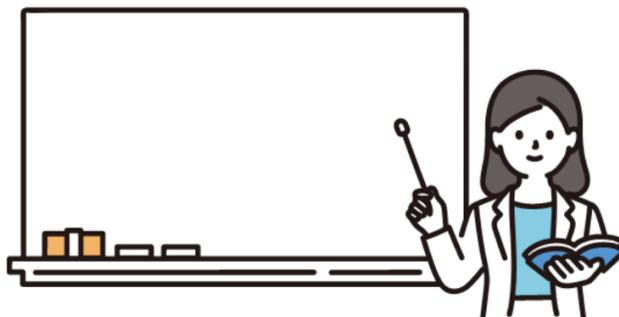
電話等で打合せ

講座内容や進行、事業所様のご様子等をお伺いいたします



### STEP 3

出張講座開催



講座内容

内容は、裏面をご参照ください。（1講座30分程度）

問合せ先

大田区健康づくり課 ☎ 03-5744-1683 ✉ kenko@city.ota.tokyo.jp

分類	No	実技	テーマ	内容
健康全般	1		人生100年 健康診断で生き生きライフ！！～健診データの見方～	健康診断受診後の検査データの見方についてお伝えします。栄養の話も一緒にどうぞ。
	2		病気を知って、予防しよう！～生活習慣病編～	生活習慣病の原因、知っていますか？原因を知って病気を予防しましょう。No11の歯周病の話も一緒にどうぞ。
	3		これって更年期障害？～知っておきたいホルモンバランスの話～	男性も女性も誰もがおとずれる更年期、更年期の健康や食事についてお伝えします。
お酒	4		お酒との上手な付き合い方	お酒の適量知っていますか？お酒の害についてもお伝えします。
たばこ	5		あなたの肺、元気ですか？～たばこの害を通して考える～	喫煙の害や受動喫煙について、一緒に考えてみましょう。
運動	6	○	かんたんリフレッシュ体操	家でも職場でも出来る簡単ストレッチ、一緒にやってみましょう。
	7	○	肩こり・腰痛予防ストレッチ	肩や腰、疲れていませんか？ストレッチや動き方のコツを生活に取り入れましょう。
	8	○	運動の方法教えます～目指せ体力・筋力アップ！～	歩き方と筋力アップの方法をお伝えします。健康なからだ作りを目指しましょう。
こころ・休息	9		ストレスと上手に付き合いましょう～自分も相手も大切に～	自分のストレスを把握して、自分も周りも大切に過ごしましょう。
	10	○	眠れていますか？健康づくりのための睡眠	睡眠と健康の関係を知っていますか？快適な睡眠を目指しましょう。
歯	11		今日から始める歯周病対策	歯周病の原因や予防、全身に及ぼす影響についてお伝えします。
	12		おとなのむし歯予防	むし歯が原因で歯を失うことも。おとな特有の原因と予防対策についてお伝えします。
	13	○	歯みがきの極意	歯ブラシと歯間ブラシ、歯みがき剤等の選び方、歯みがきの秘訣などを学べます。
	14	○	よく噛んで生活習慣病予防	よく噛んで食べることの効果を知っていますか？噛むことの大切さをお伝えします。
	15	○	口臭予防の秘訣	口臭の種類や予防方法を知って、お口爽やか生活を送りましょう。
栄養	16		おいしく食べる！栄養バランスのキホン	健康づくりの基本となる栄養バランスのとり方についてお伝えします。
	17		上手においしく減塩しよう	減塩で生活習慣病予防！減塩してもおいしく食べられる方法をお伝えします。
	18		悪玉コレステロール対策の食事ははじめよう	LDLコレステロールの値が高くなりにくい食事の内容や注意ポイントをお知らせします。
	19		毎日にプラス！野菜・果物	どうして野菜・果物を食べたほうがよいか知っていますか？野菜・果物の効果や目標量について、お話しします。
	20		がん予防のための食事とは？	がんのリスクを減少・増加させる因子とがん予防に役立つ食事のコツを紹介します。
	21		今日からできるカンタン献立	外食やコンビニの食事が多い方、料理をする方など、生活に合わせて何をどれだけ食べたらいいか1日の例とともにお伝えします。