

## 平塚保健福祉事務所秦野センター

# 出前講座

ご希望の内容に合わせて講師を派遣します!

## のご案内

受講  
無料

- ◆当センターでは、ご希望の場所に保健福祉事務所職員が出向き、皆さんの健康づくりをお手伝いするための各種講座を行っています。
- ◆対象は秦野市及び伊勢原市に在住、在勤、在学されている方、所在する団体等で、おおむね 10 人以上のグループです。
- ◆講座開催は、令和6年6月 17 日～令和7年2月 28 日の平日 10 時～16 時の間です。  
(申込期間は、令和6年 12 月 27 日までとなります。)

### こんなテーマをご用意しています。

#### No. 1 生活習慣病予防

メタボリックシンドローム予防、食生活改善など、よい生活習慣を身につけるためのお話をします。

#### No. 2 がん

がんに関する基礎知識のほか、がん検診はどういうものがあるかなど、がんの知識についてお話しします。

#### No. 3 たばこの害・喫煙防止

喫煙(受動喫煙)の心身に与える深刻な影響や喫煙防止対策に関する取り組みなどについて説明します。

#### No. 4 プレコンセプションケア

からだの変化や将来の妊娠に備えて、体と心の正しい知識や若い時期からライフプランを考えることの重要性をお話しします。

#### No. 5 性教育・いのちの大切さ

いのちの大切さ、避妊、妊娠、デートDVなどについてお話しします。

#### No. 6 栄養表示の活用

食品の選択や健康管理をするうえで重要な情報源である「栄養成分表示」についてわかりやすくお話しします。

#### No. 7 歯・口の健康づくり

オーラルフレイル予防とお口の健口体操、デンタルフロスや歯間ブラシの使い方、フッ化物洗口等について、お話しします。

#### No. 8 感染症・性感染症予防

各種感染症に関する基礎知識、予防法についてわかりやすくお話しします。

#### No. 9 こころの健康づくり

心の健康づくりや精神障害に対する正しい知識についてお話しします。自殺対策としてゲートキーパー養成研修を行います。

#### No. 10 地域包括ケアシステムとは

住み慣れた地域で自分らしく最期まで暮らせるための「地域包括ケアシステム」の仕組みや取り組みについて説明します。

#### No. 11 かかりつけ医をもちましよう

かかりつけ医は、健康管理や初期の治療、相談ができる身近なお医者さんのことです。かかりつけ医を持つ大切さをお話しします。

### ～講座開催までの流れ～

#### 1 申込み

申込書に必要事項を記入し、メール・ファクシミリ等で開催希望日の2か月前までにお申込みを。

#### 2 打合せ

担当者と内容や進め方について直接打合せを。

#### 3 当日

会場に直接、担当者が出向きます。(会場費や有償教材使用時はご負担ください。)

#### ＜活用例＞

- \* 新入社員・学生・保護者向け  
オリエンテーション
- \* 民生委員・児童委員・介護従事者の  
方の研修会 等

※業務の都合等により、ご要望に応じられないことがありますので、ご了承ください。

お問い合わせはこちらへ



当センター自殺予防イメージ  
キャラクターはひびちゃん

まずは電話でご相談ください!

平塚保健福祉事務所秦野センター管理企画課

〒257-0031 秦野市菅屋 2-9-9

電話 0463-82-1428 ファクシミリ 0463-83-5872

E-mail hadahofuku.1586.kanri@pref.kanagawa.lg.jp