



令和7年度 西条市健康づくり出前講座 講座メニュー

1. 乳幼児・子育てママ向け

No.	講座名	内容	講師
1	こどもの病気について	乳幼児がかかりやすい病気や対処方法について	保健師
2	こどもの発達について	年齢に応じた子どもの発達と子育てのヒントについて	保健師
3	こどもを危険から守ろう	乳幼児の事故防止	保健師
4	予防接種について	予防接種の意義や副反応について	保健師
5	こどもの栄養	年齢に応じた食事、乳幼児アレルギー、偏食について	栄養士

2. 小学生以上向け

No.	講座名	内容	講師
6	早寝、早起き、あさごはん	朝ごはんを食べよう等の食育について	保健師、栄養士
7	こどもの料理教室	自分で料理することにより、食べ物大切さを知る、好き嫌いをなくすきっかけづくり	栄養士

3. 女性向け

No.	講座名	内容	講師
8	乳がん検診について	マンモグラフィー検査・乳腺エコー検査・乳がん自己検診法について	保健師
9	女性の健康づくり	ライフステージに伴う女性の体の変化について、	保健師

4. 働く世代向け

No.	講座名	内容	講師
10	働く世代のための生活習慣病予防	生活習慣病を予防するための食生活、運動習慣について	栄養士、理学療法士
11	働く世代のためのがん予防	がんを予防するためにできること	保健師
12	職場のメンタルヘルスケア	コミュニケーションの方法、こころのメンテナンス、ゲートキーパー養成講座	保健師
13	働く世代のための運動習慣	合間時間でできるストレッチ方法、効果的なウォーキング方法について	運動指導士

5. 幅広い世代向け

No.	講座名	内容	講師
栄養			
14	バランス食について	バランスガイドを使った食事指導	栄養士
15	手軽に野菜を食べよう	1日の野菜の必要摂取量および簡単な野菜料理について	栄養士
16	免疫力を高めるからだづくり	免疫力をつける食事	栄養士
17	男の料理教室	簡単にバランスを整える方法、料理の基本・コツなど	栄養士
18	フレイル予防の食事	フレイル予防の食事	栄養士
19	生活習慣病予防の食事	骨粗しょう症、脂質異常、高血圧、糖尿病	栄養士
運動			
20	健康体操、ストレッチ	自宅のできる簡単な体操、トレーニングについて	運動指導士
21	ウォーキングのすすめ	効果的なウォーキング方法について	運動指導士
22	生活習慣病予防の運動	生活習慣病を予防するための運動療法	理学療法士
健康			
23	生活習慣病の予防	メタボリックシンドローム予防のための、食事・運動等の生活習慣改善について	保健師、栄養士、 理学療法士
24	がんを予防しよう	がんを予防するためにできること	保健師
25	感染症予防	感染症の予防について	保健師
26	熱中症予防	熱中症の正しい予防法や対処法について	保健師
27	こころの健康づくり	最近、多くなっているうつ病等の予防について	保健師
28	たばこと健康	禁煙方法、受動喫煙について	保健師

※医師の出前講座を希望される方は、講座内容等お伺い致しますので、ご相談ください。