

令和7年度 ながの健やかプラン21(第二次)  
なっぴい健康出前講座メニュー

※ 同一施設・団体・グループ等で、年間2回または2項目までとさせていただきます。

(1)生活習慣病予防対策

①栄養・食生活

対 象	内 容	備 考
幼児の保護者	子どもの食について	講話
成人	健診結果と食の関連について	講話

②生活習慣病(メタボリックシンドローム対策を中心に)

対 象	内 容	備 考
高校・短大・大学・ 専門学校等学生	今から始める生活習慣病予防	講話
幼児の保護者	子どもの成長と生活リズム	講話
小中学校保護者	子どもの頃からの生活習慣病予防 ～周囲が子どものためにできること～	講話
成人	からだを知るともっと大事にしたいくなる ～生活習慣病から血管を守るために～	講話

(2)がん対策

対 象	内 容	備 考
短大・大学・ 専門学校等学生	自分のカラダは自分で守る ～今日からはじめるがん予防～	講話
成人	自分の身体は自分で守る ～今日からはじめるがん予防～	講話
	がんから身を守ろう ～がん検診を受けましょう～	講話

(3)こころの健康づくり対策

①こころの健康

対 象	内 容	備 考
中学1年生	SOS の出し方に関する教育	講話
小中高校生保護者	子どもの SOS に寄り添うために	講話
高校・大学・短大・ 専門学校等学生	ストレスとの付き合い方	講話
成人	あなたのこころ、元気ですか ～ストレス対処法～	講話
	あなたもゲートキーパーになりませんか ～気づいてください、こころのサイン～	講話

## ②アルコール対策

対 象	内 容	備 考
高校・大学・短大 ・専門学校等学生	知ってほしい お酒のこと	講話
成人	健康的なお酒の付き合い方 ～適正飲酒を守ろう～	講話

## (4)たばこ対策

対 象	内 容	備 考
高校・大学・短大 ・専門学校等学生	たばこによる健康への悪影響について	講話
成人	たばこによる健康への悪影響と禁煙のコツ	講話

## (5)歯と口の健康づくり対策

対 象	内 容	備 考
保育所・幼稚園年長 及び保護者	フッ化物洗口について	講話
小学生・中学生及び 保護者 (学校保健委員会等)	むし歯予防について	講話 口腔ケア指導
	歯周病予防について	
	フッ化物洗口について	
成人	歯周病予防のためのお口の健康づくり ～全身への悪影響と予防方法～	講話、実技等

## (6)感染症予防と病気の理解

対 象	内 容	備 考
中学生 (主に中学3年生)	性感染症・エイズ予防について	講話
高校・大学・短大・ 専門学校等学生	私たちの性 ～性感染症とライフデザインに ついて考える～	講話
成人 *社会福祉施設を除く	家庭でできる感染症予防	講話
	性感染症とエイズ予防について	