

# 令和4年度 ながの健やかプラン21 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身体活動・運動

対 象	内 容	備 考
成人	生活習慣病を防ぐ身体活動・運動	講話と実技
成人	ロコモティブシンドローム 腰痛・膝痛対策	講話と実技
成人	100 まで元気！フレイル予防	講話と実技

### ③生活習慣病(糖尿病・高血圧対策を中心に)

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
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	
職場 地域役員 (福祉推進員等)	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	家庭でできる感染症予防	講話
*社会福祉施設を除く	性感染症とエイズ予防について	