

高松市が実施している下記の健康出前講座のご利用が可能です。  
ぜひ、職場の健康づくりや、健康経営優良法人認定への取組みの  
きっかけづくりにもご活用ください。



無料

# 健康出前講座

令和8年度

## 『運動出前講座』 30分～60分程度

先着 10  
事業所

### ●楽しく身体を動かそう! (講義及び実技)

生活習慣病の発症を予防するには、適度な運動を継続することが大切です。楽しく運動習慣を身につけていただくために、**健康運動指導士**等による出前講座を実施します。

## 『食育出前講座』 30分～60分程度

### ●食育について ※詳細については、要相談

健全な食生活が失われつつある今、野菜の摂取不足等による栄養の偏り、肥満や生活習慣病の増加など様々な問題が生じています。「豊かで健全な食生活から楽しく輝く毎日をつくる」ために、**管理栄養士**による出前講座を実施しています。

## 『こころの健康出前講座』 30分～60分程度

### ●うつ病など自殺予防について(ゲートキーパー)

### ●お酒とのつきあい方

こころの健康、休養、飲酒について正しい知識の啓発や自殺予防のためのゲートキーパーの啓発など、職場で、こころの健康づくりを推進していただくために、**保健師**または**臨床心理士**による出前講座を実施しています。

## 『歯科健康教室』 30分～60分程度

先着 2  
事業所

### ●歯周病と糖尿病

### ●8020運動

### ●歯周病と早産

### ●歯科保健全般

歯周病は歯周病菌による感染症です。歯を失う原因となるだけでなく高血糖を招いたり、動脈硬化を進め、心筋梗塞や脳卒中を起こし、全身の健康にも影響します。「歯と口の健康」から全身の生活習慣病予防のために、**歯科医師**の講話・**歯科衛生士**による歯みがき指導などの出前講座を実施しています。

## 『禁煙・受動喫煙防止出前講座』 60分程度

先着 3  
事業所

### ●喫煙・受動喫煙の害

### ●たばこと生活習慣病との関係

### ●禁煙の方法

### ●女性と子どもへの影響 など

喫煙や受動喫煙の及ぼす健康への影響、禁煙の方法などの正しい知識を啓発し、健康づくり及び受動喫煙対策の整った環境づくりを促すために、**医師**または**薬剤師**による出前講座を実施しています。



