

# 令和7年度 出前健康講座（働く世代・高齢者）

松山市保健所では、市民のみなさまが健康に関心を持ち、健康づくりに取り組むことを応援するために、下記のテーマで各種団体・グループに対して出前健康教育を行っています。

講演テーマ 働く世代（成人）向け（おおむね20～64歳） 高齢者向け（おおむね65歳以上）

分野	テーマ	時間	対象	内容	職種
医師による講演※1	アンチエイジングと食事	60分	成人 高齢者	老化を遅らせる食事	医師
	生活習慣病の予防と対策	60分	成人 高齢者	生活習慣病、日常生活で気を付けることなど	
生活習慣病	生活習慣病予防	30～50分	成人	健康づくりのための生活習慣（食事、運動、睡眠、健（検）診など）	保健師
	高齢者の健康づくり	30～50分	高齢者	介護予防のための健康づくり（食事、運動、睡眠、健（検）診など）	
	COPDをご存知ですか？	30分	成人 高齢者	たばこが原因となるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の病態、症状、予防など	
栄養	今朝何食べた？ ～20～30代におすすめ 忙しい朝のチョイス～	30分	成人	朝食の重要性および効果 主食・主菜・副菜、野菜の重要性	栄養士
	食事でフレイル予防	30分	高齢者	フレイル予防のための食生活	
歯・口腔	それって歯周病のサインかも	30分	成人	歯周病とその予防 自分でチェック歯周病	歯科衛生士
	それってお口の老化のサインかも※2	30分	高齢者	オーラルフレイル・お口の老化のチェック、誤嚥性肺炎の予防 お口の体操（実技）	
	ご存知ですか？災害時のお口のケア	30分	成人 高齢者	災害時のお口のお手入れ	
身体活動・運動	オフィスでできるプチトレ ～「座りっぱなし」に注意～	30～45分	成人	効果的な運動・まつイチ体操 座りっぱなしが招く健康への影響	理学療法士
	健康・長寿の秘訣はまつイチ体操にあり ～フレイル予防～	30～45分	高齢者	フレイル予防、まつイチ体操	
	しっかり動いて認知症予防	30～45分	高齢者	認知症予防に効果的な運動	
健康の心	悩まず話そう ～心の健康づくり～	40分	成人 高齢者	自殺の現状、メンタルヘルス ゲートキーパー※3	保健師
その他	健康づくりのための睡眠 ～最新の睡眠ガイドから～	30～50分	成人	睡眠の機能、現状、適正な睡眠時間の目安、眠るための環境づくり	保健師
	嗜好品と健康	30分	成人 高齢者	嗜好品との付き合い方（アルコール・たばこ・カフェインなど） 希望者にアルコールパッチ配布	

※1 医師の講演はおおむね30名以上。ご利用できるグループ数に限りがあります。

※2 歯科医師の講演も可能です。詳細はお問い合わせください。

※3 ゲートキーパー：悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ見守る人

# ご利用にあたって

## 期 間

- ・2026年3月末まで（申込は2026年2月末まで）

## 開催日時

- ・原則、平日の9時から17時まで

## 対 象

- ・健康づくりに関心のあるおおむね10人以上の市民グループ
- ・一部申し込みができないグループがあります。  
（詳細はお問い合わせください）

## 会 場

- ・会場は申し込みされたグループがご用意ください。市内限定です。
- ・会場使用料が必要な場合は、グループに負担していただきます。

## 申込方法

- ・所定の申込書に必要事項を記入し、来所、郵送、FAXなどでお申し込みください。または、下記の二次元コードの申込フォームから必要事項を入力し、お申し込みください。
- ・開催希望日の1か月前までにお申し込みください。なお、医師・歯科医師の講演は、2か月前までにお申し込みください。

### 【申込フォーム】



※市ホームページから申込書のダウンロードや、申込フォームへのアクセスもできます。

## 実施の決定

- ・申し込み後、担当者が調整し、日時など決定次第連絡いたします。
- ・調整がつかない場合、日時の変更などお願いする場合があります。

## 注意事項

- ・健康づくりに関する講演および実技です。
- ・講演時間はテーマによって異なります。
- ・講師料は無料です。
- ・ご利用は1グループにつき、年度に1回です。
- ・医師・歯科医師の講演は、ご利用できるグループ数に限りがあります。なお、少人数のグループの場合、ご希望に添えないことがあります（おおむね30名以上）。
- ・台風などの気象状況によっては、こちらからキャンセルさせていただきます。ご了承ください。
- ・オンラインをご希望の場合はご相談ください。

### 【申込・問い合わせ】

松山市保健所 健康づくり推進課

TEL：089-911-1855

FAX：089-925-0230

みなさまの健康づくりを応援しています。お申し込みをお待ちしています。