

令和8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
	松山市民の健康づくり ～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	私の地区の健康データ ～健康に過ごすヒントを学ぶ～	30～ 50分	高齢者	松山市と各地区の健康課題（健診・医療・介護）	保健師・ 管理 栄養士
	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	保健師
栄養	今朝何食べた？ ～20～30代におすすめ いそがしい朝のチョイス～	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 高齢者	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	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	理学療法士が教える！ 筋トレ&ウォーキング実践法	30～ 50分	成人	筋トレやウォーキングの効果や自 分でできる方法について	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～ 50分	高齢者	フレイル予防について まつイチ体操の紹介・実技	
	今日から始める転倒予防 ～目指せ転倒ゼロ～	30～ 50分	高齢者	転倒の現状や原因、転倒を予防する ための対策、転倒予防の体操	
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※2	保健師・ 精神保健 福祉士
その他	睡眠×健康 ～今日からできる睡眠マネジメント～	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
	健康VS嗜好品 ～何がどこまでOK？～	30分	成人 高齢者	嗜好品との付き合い方（カフェイン・菓子類・アルコール・たばこなど）	

※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 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

- ・2027年3月末まで（申込は2027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。