

富士・東部保健福祉事務所 出前講座一覧

No.1 健康づくり

- * 健やか山梨21（健康増進計画）について
- * 生活習慣病について（糖尿病、循環器疾患等）
- * 運動、体力づくりについて
- * 休養・睡眠について
- * がんの予防と検診のすすめ



No.2 栄養・食生活

- * 生活習慣病予防のための食生活について
- * 子どもの食育について
- * フレイル予防のための食生活について



No.3 こころの健康

- * ストレスマネジメント
- * うつ病ってどんな病気？
- * 精神疾患について



No.4 たばこ

- * たばこの害
- * 禁煙するための方法
- * 子どもの喫煙予防
- * 受動喫煙について



No.5 お酒

- * 飲酒と病気の関係
- * 飲酒が子どもに与える影響
- * 子どもの飲酒を防止するために



No.6 母と子の健康

- * 女性の喫煙による妊娠・出産への影響
- * 女性の飲酒による健康への影響（妊娠～育児）



No.7 感染症の予防

- * インフルエンザ
～かからない、うつさないために～
咳エチケットについて
- * ノロウイルスに関するQ&A



- * 結核について知ろう
- * エイズ/HIVの知識
- * 性感染症（クラミジア感染症等）
予防するために

No.8 食品衛生

- * 食中毒の予防
- * 食品の表示
- * 食品の衛生管理



No.9 薬物乱用防止

- * 薬物乱用はなぜ「ダメ」なのか
- * 薬物の乱用、依存、中毒とは？
- * 薬物乱用の弊害と断る勇氣



上記テーマ以外の内容を希望される場合は、健康支援課までご相談ください。