

市民の皆さまの健康づくりを応援します！  
令和8年度 健康づくり出前講座のご案内



No	講座名	講座内容	講座時間
1	できることから始めよう！ 健康たかおか◎10か条	<b>今日からできる生活習慣病予防！</b> これからも健康でいられるよう健康づくりについて考えましょう。 ① 生活習慣全般について ② 身体活動・運動について ③ 栄養・食生活について ④ 睡眠について ⑤ 歯の健康について(※30人以上の集会に限る。申し込み順) ⑥ 喫煙・飲酒について	30分～45分 程度
2	知って得するがん予防	<b>ちゃんと知ってる？「がん予防」について</b> 定期的な検診はがんの早期発見につながります。今年度のがん検診受診の方法と日常生活のがんの予防法をご紹介します。	30分～45分 程度
3	薬と上手に付き合しましょう (※日曜・祝日のみ、30人以上の集会に限る)	<b>人生100年時代。上手に薬と付き合いおう</b> 服薬と食事の関係や市販薬の注意点を知っていますか。 また「お薬手帳」の活用方法を知っておきましょう。	45分程度
4	今日からできる こころの健康づくり	<b>ストレスと上手に付き合いおう</b> 日々、私達は環境変化や人間関係からストレスの刺激を受けています。こころと身体の関係を知り、あなたに合ったストレス解消法、軽減させる方法を探してみましょう。	45分程度
5	感染症対策のキホン	<b>効果のある正しい感染症対策とは</b> 季節性インフルエンザや新型コロナウイルスの感染症対策について紹介します。	30～45分 程度
6	熱中症を予防しよう	<b>熱中症対策で暑い夏を乗り越えよう</b> 命を脅かすこともある熱中症の予防法について紹介します。	30分程度
7	災害時の 心と身体の健康管理	<b>災害時の健康危機に備えよう！</b> 災害時は普段と違う環境でストレスが大きくなり、体調を崩しやすくなります。防災グッズと一緒に、心身の健康も災害に備えましょう！	45分程度
8	女性の健康づくり ～ライフステージに応じた 健康管理～	<b>女性は、ライフステージごとに様々な健康課題があります</b> その時々自身の体と心の特徴を知り、いつまでも生き活きと活動できる身体づくりをしましょう。	45分程度
9	自分らしく生き抜くヒント ー人生会議とはー	<b>自分がこれから「どう生きたいか」を考え、大切な人たちと希望を話し合おう！</b> 自分らしく生きるための人生会議についてご紹介します。  ※「人生会議」とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有する取組みのことを指します。	30～45分 程度

◆ 申込み方法

裏面の健康づくり出前講座申込書に、希望講座名、日時、場所等を記載し、**希望日の2か月前まで**に提出してください。

(※講師の都合により、日程や内容のご希望に添えない場合がありますので、ご了承ください。)

◆ 注意事項

- ・高岡市内の地域住民、市民団体、企業、学校等が主催する**概ね10人以上**の集会等が対象です。ただし、営利目的の催し等は除きます。
- ・年末年始の期間は、ご遠慮いただきますようよろしくお願いいたします。
- ・会場は、**高岡市内**に限ります。
- ・費用は**無料**ですが、会場使用料等は申込者の負担となります。
- ・同一団体による年度内の再申込みはご遠慮ください。
- ・講座時間は**30分～45分程度**とさせていただきます。
- ・講座内容によっては、ZOOMを利用したりリモートでの受講も可能です。対面以外での受講を希望の場合、申込時にご相談ください。
- ・施設等において、従業員や参加者の健康管理を職務とした専門職がいる場合は、対象外となります。

お問合せ・申込先

高岡市健康増進課 健康づくり係  
〒933-0045 高岡市本丸町7番25号 (保健センター内)  
TEL 20-1391 / FAX 20-1347

高岡市健康増進課長 あて

## 健康づくり出前講座申込書

(申込者) 団体名 \_\_\_\_\_

責任者名 \_\_\_\_\_

下記のとおり申込みします。

連絡先 (ご担当者)	連絡者氏名	
	〒 _____ 高岡市 電話： メールアドレス：	
講座希望日時 (第2希望まで ご記入ください)	第1希望 令和 年 月 日( ) : ~ :	
	第2希望 令和 年 月 日( ) : ~ :	
実施場所	会場名	
	所在地 高岡市 電話：	
	使用可能な機器類 ( パソコン ・ プロジェクター ・ スクリーン ・ マイク )	
希望講座	第1希望：	第2希望：
講座の種類	1. できることから始めよう！健康たかおか◎10か条 ① 生活習慣全般について ② 身体活動・運動について ③ 栄養・食生活について ④ 睡眠について ⑤ 歯の健康について（※30人以上の集会に限る。申し込み順） ⑥ 喫煙・飲酒について 2. 知って得するがん予防 3. 薬と上手に付き合いましょう（※日曜・祝日のみ、30人以上の集会に限る。） 4. 今日からできるこころの健康づくり 5. 感染症対策のキホン 6. 熱中症を予防しよう 7. 災害時の心と身体の健康管理 8. 女性の健康づくり～ライフステージに応じた健康管理～ 9. 自分らしく生き抜くヒントー人生会議とはー	
参加予定人数	人	
備考		

※講師の都合によりご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。