

## 春日井市健康づくり出前講座 講座メニュー

【最終更新 令和 8 年6月】

| 対象    | 番号  | 講座名             | 内容                                                                                   | 講師                | 所要時間           | 備考                          |
|-------|-----|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|-----------------------------|
| 子ども向け | 1-1 | 食べもののパワー大発見     | 3色食品群の仲間分けゲームで、食べものはたらきを楽しく学び、食事の振り返りを行います。最後はおやつクイズに挑戦、ごはんもおやつも、じょうずに選ぶ力を身につける講座です。 | 健康増進課 栄養士         | 40～50分         | 小学生向け                       |
|       | 1-2 | おなか元気教室         | 食べたものがうんちとなるまでをDVD、クイズを用いて学びます。小学校の授業、選択授業、参観日でも可能。                                  | 株式会社ヤクルトマーケティング東海 | 45分            | ・保育園、幼稚園、小学校向け              |
|       | 1-3 | 牛乳の大切さを知ろう！     | 牛乳の栄養、牛乳ができるまでについてわかりやすく学びます。                                                        | 雪印メグミルク株式会社       | 45分以内<br>(応相談) | ・小学1～4年生向け<br>・平日のみ         |
|       | 1-4 | 骨の成長に大切なことを考えよう | 骨のしくみとカルシウムの役割について学び、カルシウムの大切さを自分で考えるきっかけづくりを行います。                                   | 雪印メグミルク株式会社       | 50分以内<br>(応相談) | ・小学5～6年生、<br>中学生向け<br>・平日のみ |

| 対象           | 番号  | 講座名                                        | 内容                                                                               | 講師                 | 所要時間   | 備考                         |
|--------------|-----|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|----------------------------|
| 子育て世代向け・女性向け | 2-1 | 疑問や不安を解消！<br>「なるほど離乳食」                     | 離乳食のすすめ方や月齢ごとのポイントについて学びます。要望に応じて、月齢やポイントを絞ってお話することもできます。                        | 健康増進課 栄養士          | 30分    |                            |
|              | 2-2 | 幼児の好き嫌い対策                                  | 幼児期(1～5歳)の食事の好き嫌いについて、望ましい食事内容や苦手な食材を食べてもらうコツをお伝えします。                            | 健康増進課 栄養士          | 30～40分 |                            |
|              | 2-3 | 食育ははじめの一步                                  | 幼児期の食育について、家庭で楽しく実践できるヒントをお伝えします。                                                | 健康増進課 栄養士          | 20分    |                            |
|              | 2-4 | 子育てママ・働く女性のための<br>「女性の健康づくり」               | 自分らしいライフプランを実現するために、ライフステージに伴う女性の体の変化について学びます。                                   | 健康増進課 保健師          | 30～60分 |                            |
|              | 2-5 | 子どものスマホ依存                                  | スマホの使用が成長途中の子どもの心身、特に脳の発達にどんな影響を与えるのか学びます。また、スマホに依存し過ぎないための大切なポイントをお伝えします。       | 健康増進課 保健師等         | 30～60分 |                            |
|              | 2-6 | 乳がんセルフチェック<br>～9人に1人が乳がんの時代～               | 乳がんは女性に一番多いがんです。早期発見のためのプレストアウェアネス(乳房を意識する生活習慣)についてお伝えします。                       | 健康増進課 保健師          | 30～40分 |                            |
|              | 2-7 | パパママ、デビュー前セミナー<br>「賢いパパママになろう！産後うつ<br>予防法」 | 産後うつ予防のためのストレスの考え方などを学び、健康的な妊娠出産、子育て生活を送りましょう。<br>妊娠を望む夫婦または妊娠中、育児中の夫婦が対象です。     | 一般社団法人日本疲労メンテナンス協会 | 90分    | ・平日のみ<br>・パパ、ママ一人ずつでも参加可   |
|              | 2-8 | 乳がん啓発運動指導士による<br>セミナー                      | 乳がん検診受診率向上に向けた啓発活動を行います。<br>乳がん啓発運動指導士による早期発見を目的とした簡単なストレッチを行います。                | 中北薬品株式会社           | 15～30分 | ・定員20人程度                   |
|              | 2-9 | 乳がん啓発セミナー                                  | 乳がんの基礎知識、早期発見の重要性、乳がんのセルフチェック方法、治療費の知識などをお伝えします。<br>参加者には乳がんセルフチェックの冊子をプレゼントします。 | SOMPOひまわり生命保険株式会社  | 30～60分 | ・平日のみ(土日は要相談)<br>・講師の性別選択可 |

| 対象     | 番号  | 講座名                            | 内容                                                                                                                             | 講師          | 所要時間         | 備考                                                          |
|--------|-----|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------------------------------------------------------|
| 働く世代向け | 3-1 | 生活習慣病を予防する食事                   | 糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、毎日の食事の積み重ねが影響します。無理なく続けられる食事のコツをお伝えします。                                                                       | 健康増進課 栄養士   | 30～60分       |                                                             |
|        | 3-2 | 20～50代の働く人向け<br>働く人の身体ケアエクササイズ | 運動は、デスクワークによる眼精疲労・首肩こり・腰痛・生活習慣の改善、脳の疲労回復などにも有効です。運動を取り入れて仕事効率UPを目指し、職場を健康体質に導きましょう。                                            | 株式会社 モア・フーズ | 15～60分       | ・定員10～30人<br>・対応曜日：月曜・火曜<br>対応時間帯：午後<br>(13:00～17:00の間で応相談) |
|        | 3-3 | 働く人のメンタルヘルス                    | メンタルヘルスをテーマに、ストレスケアやこころの病気などについてお伝えします。                                                                                        | 健康増進課 保健師等  | 30～60分       |                                                             |
|        | 3-4 | 朝食改革でパフォーマンスアップ                | 健康不安が少なく、朝食も欠食しがちな世代に「朝食と仕事のパフォーマンスの相関」「自分の朝食の振り返り」「朝食を整えるコツ」を通して、朝食改革をしていただきます。                                               | 株式会社 明治     | 30～60分       | ・定員25人以上<br>・平日のみ<br>・明治の講座は、各団体年度内1回まで                     |
|        | 3-5 | 未来のための栄養改革                     | 検診など健康意識が高くなっている世代に「現在のカラダと未来の健康データ」「自分の食事内容の振り返り」を通して、未来のためにできることから栄養改革をしていただきます。                                             | 株式会社 明治     | 30～60分       | ・定員25人以上<br>・平日のみ<br>・明治の講座は、各団体年度内1回まで                     |
|        | 3-6 | ヘルスリテラシー向上セミナー                 | 人生100年時代を迎え、幸福な未来のためには健康がより一層重要であることを理解いただくため、ご希望のテーマでセミナーを実施します。<br>【テーマ】<br>食、運動、睡眠、禁煙、メンタル、介護、女性の健康、がんと生活習慣、ライフマネジメント、お金の健康 | アクサ生命保険株式会社 | 30分<br>(応相談) | ・定員3～20人程度<br>・複数のテーマを組み合わせることも可<br>・平日のみ(土日は応相談)           |

| 対象    | 番号  | 講座名                               | 内容                                                                               | 講師                            | 所要時間    | 備考                                                        |
|-------|-----|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------|
| 高齢者向け | 4-1 | 高齢者のための低栄養を予防する食事                 | 「高齢になったら粗食で良い。」と思っていませんか。体の機能を維持するために必要な栄養量は、年をとってもそれほど変わりません。シニア世代の食事について学びます。  | 健康増進課 栄養士                     | 45～60分  |                                                           |
|       | 4-2 | 高齢者のための脳トレとコグニサイズ                 | フレイル予防や認知症予防のための脳トレと運動(コグニラダーを使ったコグニサイズ)を健康マイスターと一緒に楽しく行います。                     | 健康増進課<br>保健師または栄養士<br>健康マイスター | 45～60分  |                                                           |
|       | 4-3 | はじめよう！フレイル予防                      | 身体づくり・栄養・社会参加の3つの視点から、今日からできるフレイル予防についてお話しします。いつまでもいきいきと過ごせるよう、一緒に楽しく学びませんか。     | 健康増進課 保健師                     | 30分～60分 |                                                           |
|       | 4-4 | カラダは食べた物からできている～元気な人生100年のためのヒント～ | 健康寿命を延ばすために、今からできることは何でしょうか？“元気な人生100年”のカギとなる「栄養・運動・口腔ケア」を実例と体験を交えて考えます。         | 株式会社 明治                       | 60分     | ・定員25人以上<br>・平日のみ<br>・明治の講座は、各団体年度内1回まで                   |
|       | 4-5 | 「おくすり」のこと(意外と知らない薬の知識)            | 薬の正しい使い方、保管方法、飲み合わせと食べ合わせ等を学びます。                                                 | 日医工株式会社                       | 30～60分  | ・平日のみ<br>・地域住民で構成される団体、ボランティア団体等が対象となります。                 |
|       | 4-6 | オーラルフレイル(日常の変化を見逃さず、早期発見が重要)      | 誤嚥性肺炎の原因にもなる摂食嚥下障害を、より早期の段階で発見・対応するための知識を学びます。                                   | 日医工株式会社                       | 30～60分  | ・平日のみ<br>・地域住民で構成される団体、ボランティア団体等が対象となります。                 |
|       | 4-7 | 買い物ツアーでの栄養講座                      | 買い物ツアーが開催される際に、管理栄養士より日々の献立のヒントになればと食品の特徴や調理法などをクイズ形式でお伝えします。レシピの配布も行います。        | 中北薬品株式会社                      | 15分     | ・定員20人程度                                                  |
|       | 4-8 | シニア向け介護予防エクササイズ                   | 筋力・バランス能力の維持向上で転倒予防・口腔機能低下予防・介護予防を目指します。ストレッチの動きも含みながら、全身を無理なく動かし1時間の運動を進めていきます。 | 株式会社 モア・フーズ                   | 60分     | ・定員10～20人程度<br>・対応曜日：月曜・火曜<br>対応時間帯：午後(13:00～17:00の間で応相談) |

| 対象      | 番号          | 講座名                                | 内容                                                                                                 | 講師                | 所要時間           | 備考                                      |
|---------|-------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|-----------------------------------------|
| 幅広い世代向け | 栄 養 ・ 食 生 活 |                                    |                                                                                                    |                   |                |                                         |
|         | 5-1         | 神秘の食品「乳」                           | 自然の恵み「乳」の奥深い世界をのぞいてみませんか？「乳」の幾千年の歴史や、乳製品の進化について学びます。                                               | 株式会社 明治           | 60分            | ・定員25人以上<br>・平日のみ<br>・明治の講座は、各団体年度内1回まで |
|         | 5-2         | ヨーグルトのひみつ                          | ヨーグルトがどのようにできるのか、歴史や乳酸菌の働きなど、興味のある内容が盛りだくさん。食べるタイプのヨーグルトから飲むヨーグルトを作る体験もできます。                       | 株式会社 明治           | 60分            | ・定員25人以上<br>・平日のみ<br>・明治の講座は、各団体年度内1回まで |
|         | 5-3         | チーズを知りチーズに親しむ～豊かな自然に恵まれた北海道十勝とともに～ | チーズの歴史、製法、栄養面での価値、手軽な楽しみ方、そして世界で高く評価される国産チーズの魅力と国産チーズを食べることの意義についてお伝えします。チーズの試食もあります。              | 株式会社 明治           | 60分            | ・定員25人以上<br>・平日のみ<br>・明治の講座は、各団体年度内1回まで |
|         | 5-4         | チョコレートの世界へようこそ                     | 世界各国のチョコレート消費量、カカオ豆からチョコレートに関する幅広い知識が学べます。また、2種類のチョコレートの食べ比べ（10～4月のみ）も好評です。                        | 株式会社 明治           | 60分            | ・定員25人以上<br>・平日のみ<br>・明治の講座は、各団体年度内1回まで |
|         | 5-5         | 骨・カルシウムセミナー                        | 骨に欠かせない栄養素や、骨の健康を維持するポイントをわかりやすくお伝えします。                                                            | 雪印メグミルク株式会社       | 60分以内<br>（応相談） | ・定員15人以上<br>・平日のみ                       |
|         | 5-6         | ヨーグルトセミナー                          | ヨーグルトや乳酸菌の基礎知識を学び、料理への使い方を紹介します。                                                                   | 雪印メグミルク株式会社       | 60分以内<br>（応相談） | ・定員15人以上<br>・平日のみ                       |
|         | 5-7         | チーズセミナー<br>～チーズを美味しく楽しむために～        | チーズには沢山の種類があります。知れば知るほど興味深いチーズの世界。<br>チーズは好きだけどあまりわからない、もっといろいろなチーズを知りたい、試してみたいという方のための初心者向けコースです。 | 雪印メグミルク株式会社       | 60分以内<br>（応相談） | ・定員15人以上<br>・平日のみ                       |
|         | 5-8         | おなか元気セミナー                          | 腸内細菌、乳酸菌のはたらきについて、映像やクイズを交えて学びます。                                                                  | 株式会社ヤクルトマーケティング東海 | 30～45分         | ・大人<br>・定員10人以上<br>・平日のみ                |

| 対象      | 番号   | 講座名                             | 内容                                                                     | 講師                | 所要時間 | 備考                       |
|---------|------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------|------|--------------------------|
| 幅広い世代向け | 5-9  | 腸内細菌との共生と乳酸菌の働きについて             | 消化管や腸内細菌、乳酸菌の働きについて学びます。また、腸内環境と健康との関係性について学びます。                       | 株式会社ヤクルトマーケティング東海 | 40分  | ・大人<br>・定員10人以上<br>・平日のみ |
|         | 5-10 | 冬に備える免疫アップ術<br>乳酸菌の有用性と上気道感染症予防 | 風邪やインフルエンザの予防に関係が深い免疫力。その免疫力と腸内細菌、乳酸菌との関係性について学び、免疫力をアップさせましょう。        | 株式会社ヤクルトマーケティング東海 | 40分  | ・大人<br>・定員10人以上<br>・平日のみ |
|         | 5-11 | はじめよう健康食習慣<br>正しい健康情報とは         | 科学的根拠のある情報とはどういうものか、クイズを交えて学びます。また、特定保健用食品の説明や表示の見方を学びます。              | 株式会社ヤクルトマーケティング東海 | 40分  | ・大人<br>・定員10人以上<br>・平日のみ |
|         | 5-12 | 暑い夏は要注意！<br>家庭の食中毒予防            | 食中毒の予防方法や、賞味期限と消費期限の違い、厚生労働省が推奨する予防3原則などを学びます。                         | 株式会社ヤクルトマーケティング東海 | 30分  | ・大人<br>・定員10人以上<br>・平日のみ |
|         | 5-13 | おなかの元気力<br>知って得するよい菌の増やし方       | 便秘をテーマに、大腸で働くビフィズス菌について学びます。また、ビフィズス菌をどうすれば増やせるのか、食生活のアドバイスを含めてお伝えします。 | 株式会社ヤクルトマーケティング東海 | 45分  | ・大人<br>・定員10人以上<br>・平日のみ |
|         | 5-14 | 腸元気生活のすすめ<br>意外と知らないウンチの話       | 腸内細菌や便(うんち)について学びます。また、強い腸をつくるための食生活のヒントや快便トレーニングを紹介します。               | 株式会社ヤクルトマーケティング東海 | 40分  | ・大人<br>・定員10人以上<br>・平日のみ |
|         | 5-15 | 老けたくないなら抗糖化！                    | 老化物質であるAGE(終末糖化産物)とは何か？どのように体内に蓄積されていくのかや、AGEをためない食生活について学びます。         | 株式会社ヤクルトマーケティング東海 | 40分  | ・大人<br>・定員10人以上<br>・平日のみ |

| 対象     | 番号           | 講座名                          | 内容                                                                                        | 講師                 | 所要時間   | 備考                             |
|--------|--------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|--------------------------------|
| 幅広い世代  | 5-16         | おいしくカロリー(糖質)・塩分コントロール        | 健康には、栄養バランスのよい適量な食事を心がけることが大切です。そのために必要なカロリー・塩分コントロール、たんぱく質の摂取についてお伝えします。                 | 大塚食品株式会社           | 30～60分 | ・定員20人以上<br>・平日のみ<br>・試食可(応相談) |
|        | 5-17         | おいしい減塩習慣のコツは？                | 塩分を摂り過ぎることによる身体へのリスクや、無理なく続ける減塩習慣のコツなど、減塩について詳しくお伝えします。                                   | 大塚食品株式会社           | 30～60分 | ・定員20人以上<br>・平日のみ<br>・試食可(応相談) |
|        | 5-18         | メタボ・肥満対策                     | 適正体重の維持にはバランスの良い食事やカロリーコントロールが重要です。それらのために必要な知識や、肥満を予防する生活習慣についてお伝えします。                   | 大塚食品株式会社           | 30～60分 | ・定員20人以上<br>・平日のみ<br>・試食可(応相談) |
|        | 5-19         | 減塩とたんぱく質摂取の両立は？              | いつまでも自分の足で歩き続けるためには、ロコモ・フレイル対策や骨粗鬆症予防が重要です。これらに必要なたんぱく質の摂取や減塩についてお伝えします。                  | 大塚食品株式会社           | 30～60分 | ・定員20人以上<br>・平日のみ<br>・試食可(応相談) |
|        | 5-20         | 食物繊維で腸内環境を整えよう               | 免疫力を高めるためには、免疫細胞の多くが存在する腸内環境を整えることが重要です。腸内環境を整えるために必要な食物繊維の摂取や、その他、免疫力を高める生活習慣についてお伝えします。 | 大塚食品株式会社           | 30～60分 | ・定員20人以上<br>・平日のみ<br>・試食可(応相談) |
| 向<br>け | 休 養 ・ こころの健康 |                              |                                                                                           |                    |        |                                |
|        | 5-21         | こころの健康講座                     | こころの健康のために、自分自身のセルフケアや、周りの人の悩みに気づき、話を聞き、必要な支援などにつなげるなどの対応方法についてお伝えします。                    | 健康増進課 保健師等         | 30～60分 |                                |
|        | 5-22         | 眠れていますか？<br>より良い睡眠のための健康管理   | 睡眠に関する10の項目で自分の状態をチェックしながら、不眠とはどういう状態のことかを学びます。また、寝ているときの脳の状態や、ストレスと不眠の関係についても学びます。       | 株式会社ヤクルトマーケティング東海  | 45分    | ・大人<br>・定員10人以上<br>・平日のみ       |
|        | 5-23         | 介護する人の身を守る！<br>「これで安心介護うつの話」 | 介護うつによる悲しい事件を予防するため、うつ病の基礎的な知識を学びます。<br>家族の介護が始まった方、介護を行っている方、介護者を支援している方が対象です。           | 一般社団法人日本疲労メンテナンス協会 | 90分    | ・平日のみ                          |

| 対象      | 番号          | 講座名                     | 内容                                                                          | 講師          | 所要時間   | 備考                                        |
|---------|-------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|-------------------------------------------|
| 幅広い世代向け | 歯と口腔の健康     |                         |                                                                             |             |        |                                           |
|         | 5-24        | 歯周病を予防しよう               | 歯周病は歯を失う原因の第1位と言われています。歯周病について正しく理解し、年代ごとの口に合った手入れ方法を学びます。                  | 健康増進課 歯科衛生士 | 30～45分 |                                           |
|         | 5-25        | 楽しく鍛えるお口の体操             | 口の機能は食べることやコミュニケーションに関わる重要な役割を果たします。加齢とともに低下しやすい機能を、顔や口の体操等を通して楽しく鍛えます。     | 健康増進課 歯科衛生士 | 30～45分 |                                           |
|         | 5-26        | いつかは今かも！<br>「災害時のお口のケア」 | 「災害時に口の手入れなんて」と思っていないませんか。災害時の口の健康は、全身の健康にも影響します。災害時の口の手入れ方法や、平常時の備え等を学びます。 | 健康増進課 歯科衛生士 | 30～45分 |                                           |
|         | 感染症予防・熱中症予防 |                         |                                                                             |             |        |                                           |
|         | 5-27        | インフルエンザを予防しよう           | 流行し始めると爆発的に増えるインフルエンザ。予防法や感染した時の対応について学びます。                                 | 健康増進課 保健師   | 30～40分 |                                           |
|         | 5-28        | よくわかる！予防接種の話            | たくさんの種類がある予防接種について、接種時期、接種間隔、接種時の注意点などを学びます。                                | 健康増進課 保健師   | 30～40分 |                                           |
|         | 5-29        | 感染症予防                   | ブラックライトによる手洗い体験などを通して、インフルエンザなどの感染症予防のための正しい手洗い方法について学びます。                  | 日医工株式会社     | 30～60分 | ・平日のみ<br>・地域住民で構成される団体、ボランティア団体等が対象となります。 |
|         | 5-30        | 手洗い勉強会・感染症対策講座          | ブラックライトを活用したお子様向けの楽しく学べる手洗い講座や、施設スタッフ様向けの専門的な内容を含む、感染症対策のセミナーを行います。         | 中北薬品株式会社    | 30分    | ・定員20人程度                                  |
|         | 5-31        | 知っておきたい<br>熱中症の予防と対処法   | 熱中症は誰にでも起こりうる身近な症状で、夏だけに起こるものではありません。正しい予防法や対処法について学びます。                    | 健康増進課 保健師   | 30～60分 |                                           |

## 春日井市健康づくり出前講座 講座メニュー

【最終更新 令和8年6月】

| 対象      | 番号   | 講座名               | 内容                                                                                 | 講師                | 所要時間   | 備考                                      |
|---------|------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|-----------------------------------------|
| 幅広い世代向け | 5-32 | 命を守る水             | 熱中症予防のための水分の摂り方を分かりやすく説明。                                                          | 株式会社 明治           | 60分    | ・定員25人以上<br>・平日のみ<br>・明治の講座は、各団体年度内1回まで |
|         | 5-33 | 熱中症予防と体調(腸)管理について | 熱中症の予防と対策について学ぶとともに、普段の健康管理の大切さを学びます。                                              | 株式会社ヤクルトマーケティング東海 | 45分    | ・大人<br>・定員10人以上<br>・平日のみ                |
|         | その他  |                   |                                                                                    |                   |        |                                         |
|         | 5-34 | 防煙教室              | 喫煙や受動喫煙による健康への影響や禁煙の具体的な方法を学びます。                                                   | 健康増進課 保健師         | 30～60分 |                                         |
|         | 5-35 | 知って得する春日井市のがん検診   | 2人に1人が“がん”にかかる時代です。20歳からがん検診が始まります。各がん検診、ピロリ菌や肝炎検査、精密検査の大切さについて紹介します。              | 健康増進課 保健師         | 30分    |                                         |
|         | 5-36 | アレルギーに負けないからだ作り   | アレルギーがどうしておこるのか、分かりやすくお伝えします。また、アレルギーと食生活の関係についても学びます。                             | 株式会社ヤクルトマーケティング東海 | 30分    | ・大人<br>・定員10人以上<br>・平日のみ                |
|         | 5-37 | 認知症予防セミナー         | 認知症について気になる方とそのご家族向けに認知機能低下の予防を目的に認知症を知る・体験する機会をお届けします。時間・人数に応じて機械を使った認知症体験も提供します。 | SOMPOひまわり生命保険株式会社 | 30～60分 | ・平日のみ<br>(土日は要相談)                       |