

# 令和6年度 弘前保健所事業所向け健康づくり出前講座 テーマ一覧

★ご希望に応じて、保健所の専門職が事業所等へ出向いて講話を行っています。お気軽にお問い合わせください！

分野	講師派遣による健康講話			講師派遣 対応市町村
	テーマ	概要	講師	
健康づくり	“健康寿命”をアップするために 	健康寿命アップのための生活習慣（食事、運動、休養、お酒、タバコ、歯科）や健診など幅広い内容をまとめて紹介します。また、健康経営優良法人に認定された事業所の取り組みについても紹介します。	弘前保健所 ・医師 ・保健師 ・管理栄養士 など	平日 8:30～ 17:00  弘前市 黒石市 平川市 西目屋村 藤崎町 大鰐町 田舎館村 板柳町
栄養・食生活 	食生活から始める健康管理（メタボ予防・減塩）	元気に過ごすためには何をどのように食べたらよいか、身体に合った食品を選択し、健康的な食生活を身につけるためのポイントをご紹介します。		
がん 	がん検診を受けましょう ～早期発見があなたの命を守ります～	がんから命を守るためには、早期発見、早期治療が大切です。市町村で実施しているがん検診の紹介（種類や検査方法）と、がん予防のための生活習慣改善についてお話しします。		
喫煙 	たばこと健康 ～禁煙チャレンジのすすめ～	たばこによる健康への影響と、成功に導く禁煙治療の紹介を行います。	弘前保健所 ・医師 ・保健師 など	
	受動喫煙対策のポイント	健康増進法や青森県受動喫煙防止条例で事業所に求められる対策、受動喫煙が周りの人に与える影響についてお話しします。		
飲酒	お酒と健康 ～よりよいお酒とのつきあい方～ 	アルコールが身体に与える影響や病気のリスクを高めるアルコール量、お酒を飲み過ぎないためにはどうすればよいか、お話しします。		
こころ	職場におけるメンタルヘルス ～こころの健康とセルフケア・ラインケア～	ストレスとは何か、メンタルヘルスの不調によって起こる病気、ストレスの気づき方、個人での対処法、職場の環境づくり等についてお話しします。		

【お問い合わせ先】 弘前保健所健康増進課 0172-33-8521