

講座No.	講座名	講座内容	所要 時間	課・ 機関名	対象者		オンライン 講座の可否	備考欄
					どなたでも	限定		
6 - 1	赤ちゃんの発育と病気	乳児の発育と、健康でないときの観察ポイント等について学びます。	1時間	緑子育て支援センター 中央子育て支援センター 南子育て支援センター		乳児を子育て中の保護者、その他関心のある方		正式な依頼の前に、日程等の事前の調整が必要です。
6 - 2	幼児の発達と生活リズム	幼児の発達と、年齢に応じたしつけや生活リズムの整え方等について学びます。	1時間	緑子育て支援センター 中央子育て支援センター 南子育て支援センター		幼児を子育て中の保護者、その他関心のある方		正式な依頼の前に、日程等の事前の調整が必要です。
6 - 3	子どもの食生活「離乳食編」	各月齢の乳幼児の発達に応じた離乳食について学びます。	1時間	緑子育て支援センター 中央子育て支援センター 南子育て支援センター		離乳食期の子どもを子育て中の保護者、その他関心のある方		正式な依頼の前に、日程等の事前の調整が必要です。
6 - 4	子どもの食生活「幼児食編」	1歳6ヶ月からの幼児を対象とした生活習慣病予防の食事(食事バランス、おやつ選び方等)について学びます。	1時間	緑子育て支援センター 中央子育て支援センター 南子育て支援センター		幼児を子育て中の保護者、その他関心のある方		正式な依頼の前に、日程等の事前の調整が必要です。
6 - 5	子どもの事故予防	幼児期におきやすい事故とその対応について学びます。	1時間	緑子育て支援センター 中央子育て支援センター 南子育て支援センター		幼児を子育て中の保護者、その他関心のある方		正式な依頼の前に、日程等の事前の調整が必要です。
6 - 6	思春期教育 命のはなし	思春期の子どもたちに伝えたい命の大切さについて学びます。	1時間	緑子育て支援センター 中央子育て支援センター 南子育て支援センター		中学生以上		市内中学校は事前案内をみて、お申込みください。
6 - 7	タバコの心と体に及ぼす影響(母子)	母子に係る受動喫煙を含めタバコの害が心と体に及ぼす影響についてお話しします。	1時間～ 1時間30分	緑子育て支援センター 中央子育て支援センター 南子育て支援センター	●			

講座No.	講座名	講座内容	所要 時間	課・ 機関名	対象者		オンライン 講座の可否	備考欄
					どなたでも	限定		
6 - 8	歯や口からつながる！ 健康なカラダづくり	健康の秘訣は口にあり！全身の健康につ ながる口腔ケアや口腔機能の維持・改善な どについて学びます。	30分～ 1時間	健康増進課		18歳～	○	
6 - 9	栄養成分表示を活用し よう！！	加工食品に表示されているエネルギーや食 塩相当量などの栄養成分表示の読み方と、 加工食品や外食メニューに表示されている 栄養成分表示の活用方法についてお話し します。	30分～ 1時間	健康増進課	●		○	
6 - 10	「健活！チャレンジ」に 参加して健康づくりに取 り組もう！	皆さんは、健康のために取り組んでいること はありますか？10年後・20年後の将来も、 健康で生き生きと過ごすためには、今から 健康づくりを続けていくことが大切です。気 軽に健康づくりに取り組める「健活！チャレ ンジ」への参加方法をご案内します。 ※「健活」は、健康づくり活動を略した造語 です。	30分～ 1時間	健康増進課		18歳～		講座期間は、事業期間の9月～2月
6 - 11	親子で始める ^{ケンコウ} 健口生活	妊娠期から乳幼児期、またお子さんを持つ 保護者を対象に、むし歯や歯周病の予防に 大切な事をお伝えします。	30分～ 1時間	こども家庭課		主に乳幼児とその 家族		正式な依頼の前に、日程等の事前の調 整が必要です。
6 - 12	心の健康づくり	壮中年期の方を対象にストレスとの上手な 付き合い方やリフレッシュ方法を知り、心の 病気予防方法を学びます。	1時間程 度	保健センター		概ね20歳～64歳		正式な依頼の前に、日程等の事前の調 整が必要です。 ※No.6-12から6-20、6-33の講座で、同 一年度内に複数回希望される場合は、 ご相談ください。
6 - 13	更年期をチャンスにす る！	・女性の40～50代に起こりやすい病気と予 防についてお話しします。 ・更年期前後に女性ホルモンの変化で起こ る心身の変化とその対処方法を学びます。 ・男性更年期の症状や対処方法について学 びます。	1時間程 度	保健センター	●			正式な依頼の前に、日程等の事前の調 整が必要です。 ※No.6-12から6-20、6-33の講座で、同 一年度内に複数回希望される場合は、 ご相談ください。

講座No.	講座名	講座内容	所要 時間	課・ 機関名	対象者		オンライン 講座の可否	備考欄
					どなたでも	限定		
6 - 14	骨元気de魅力アップ！ (骨粗しょう症予防に関する講話)	・骨粗しょう症ってどんな病気？ ・骨量アップの秘訣！骨粗しょう症を予防する生活・食事のポイントをお伝えします。	1時間程度	保健センター		20歳～70歳 (年度年齢)		・特に20～50代の女性にオススメです。 ・正式な依頼の前に、日程等の事前の調整が必要です。 ・1開催につき20人まで受講可能です。 ※No.6-12から6-20、6-33の講座で、同一年度内に複数回希望される場合は、ご相談ください。
6 - 15	わかって得する！生活習慣病(高血圧編)	高血圧症を予防する食事や運動等について学びます。 血圧値や塩分摂取量が気になる人におすすめです。	1時間程度	保健センター		20歳～		正式な依頼の前に、日程等の事前の調整が必要です。 ※No.6-12から6-20、6-33の講座で、同一年度内に複数回希望される場合は、ご相談ください。
6 - 16	わかって得する！生活習慣病(糖尿病編)	糖尿病を予防する食事や運動等について学びます。 血糖値やHbA1cが気になる人におすすめです。	1時間程度	保健センター		20歳～		正式な依頼の前に、日程等の事前の調整が必要です。 ※No.6-12から6-20、6-33の講座で、同一年度内に複数回希望される場合は、ご相談ください。
6 - 17	わかって得する！生活習慣病(脂質異常編)	脂質異常症を予防する食事や運動等について学びます。 中性脂肪やコレステロールが気になる人におすすめです。	1時間程度	保健センター		20歳～		正式な依頼の前に、日程等の事前の調整が必要です。 ※No.6-12から6-20、6-33の講座で、同一年度内に複数回希望される場合は、ご相談ください。
6 - 18	わかって得する！生活習慣病(メタボリックシンドローム編)	メタボリックシンドロームを予防する食事や運動等について学びます。 メタボ予備軍、おなか周りが気になる人におすすめです。	1時間程度	保健センター		20歳～		正式な依頼の前に、日程等の事前の調整が必要です。 ※No.6-12から6-20、6-33の講座で、同一年度内に複数回希望される場合は、ご相談ください。
6 - 19	血管年齢測って分かる！生活習慣病予防のヒケツ	血管年齢を計測し、動脈硬化を予防する生活・食事のポイントをお伝えします。	1時間程度	保健センター		20歳～		正式な依頼の前に、日程等の事前の調整が必要です。 ※No.6-12から6-20、6-33の講座で、同一年度内に複数回希望される場合は、ご相談ください。

講座No.	講座名	講座内容	所要 時間	課・ 機関名	対象者		オンライン 講座の可否	備考欄
					どなたでも	限定		
6 - 20	タバコの心と体に及ぼす影響	受動喫煙を含めタバコの害が心と体に及ぼす影響について学びます。喫煙者に対しては、喫煙の害や禁煙への取組方法を伝えます。	1時間程度	保健センター		19歳～		正式な依頼の前に、日程等の事前の調整が必要です。 (18歳以下は各子育て支援センターが対応します) ※No.6-12から6-20、6-33の講座で、同一年度内に複数回希望される場合は、ご相談ください。
6 - 21	始めましょう介護予防！	基本チェックリストなどの生活機能評価や運動能力低下、閉じこもりがちなど、高齢者に起きやすい生活機能の低下について全般的に学びます。	1～2時間	緑高齢・障害者相談課 中央高齢・障害者相談課 南高齢・障害者相談課 津久井高齢・障害者相談課		65歳～	○	地域の身近な窓口である地域包括支援センターが対応します。 * 専門職種の方は原則として対象としません。
6 - 22	介護予防！ ～認知症予防のために～	認知症の症状と、自分で出来る予防方法を学びます。	1～2時間	緑高齢・障害者相談課 中央高齢・障害者相談課 南高齢・障害者相談課 津久井高齢・障害者相談課		概ね65歳～	○	地域の身近な窓口である地域包括支援センターが対応します。 * 専門職種の方は原則として対象としません。
6 - 23	わかりやすいHIV(エイズ)・性感染症のお話	HIV(エイズ)・性感染症に関する基礎知識(感染経路や症状、予防方法等)について学びます。	1～2時間	疾病対策課		中学生～		市内中学校・高校は年間計画で実施するため対象外です。 正式な依頼の前に、日程等の事前の調整が必要です。 ※一団体が複数回希望される場合はご相談ください。
6 - 24	こうして防ごう！流行する感染症	冬季に流行しやすい「ノロウイルス」「インフルエンザウイルス」を中心に、感染症の基礎知識と感染症予防対策について学びます。	1～2時間	疾病対策課		成人～		専門職種の方は、原則として対象としません。 正式な依頼の前に、日程等の事前の調整が必要です。 ※一団体が複数回希望される場合はご相談ください。
6 - 25	こどもの予防接種について	乳幼児のお子様を持つ保護者の方々に、予防接種を受けるうえで注意すべき点や接種をすることによって得られる効果など、予防接種について知っておいていただきたい事柄を説明します。	1時間30分 ～2時間	疾病対策課		主に乳幼児の子どもを持つ保護者	○	正式な依頼の前に、日程等の事前の調整が必要です。

講座No.	講座名	講座内容	所要時間	課・機関名	対象者		オンライン講座の可否	備考欄
					どなたでも	限定		
6 - 26	こころの健康・こころの病気について理解を深めよう	精神疾患・精神障害や依存症(アルコール・薬物・ギャンブル)の基礎知識、心のSOSのサインに気づいた時の対応、心の病気の通院にまつわるポイントなど、メンタルヘルスに関する理解を深める講座です。	30分～2時間	精神保健福祉センター		主に成人の方	○	希望により、所要時間の調整が可能です。特定の疾患に焦点を当て実施することも可能です。
6 - 27	賢い患者になるために	医療を上手に受けるための知識などをアドバイスします。	1時間	地域保健課	●		○	開催は平日の午前9時～午後5時に限ります。
6 - 28	お薬のはなし	日頃服用している薬が多い方や安全で正しい薬の使い方などを学びたい方に向けた講座です。	30分	地域保健課	●		○	開催は平日の午前9時～午後5時に限ります。 * 本講座は、医薬品に関する一般的な知識やかかりつけ薬局制度等について説明する内容であり、個別の医薬品に係る飲み合わせ等の相談に対応するものではありません。
6 - 29	住まいと健康セミナー	建材や内装材などによる室内空気汚染の問題についてアドバイスします。	1時間	生活衛生課		16歳～	○	開催は平日の午前9時～午後5時に限ります。
6 - 30	命の講座 ～動物愛護～	命の大切さや人と動物との関わりについて考えることを目的とし、保健所で動物愛護業務に携わる獣医師等が、動物愛護をテーマにした講義を行います。	1時間	生活衛生課	●			開催は平日の午前9時～午後5時に限ります。 * 本講座は、「動物愛護推進員」が随行する場合があります。申請者と講師による内容調整が必要なことから、開催日の1カ月前までに申請してください。
6 - 31	犬の飼い方、マナー講座	犬が人間社会の一員になるための基本的なルールやマナー、しつけについてアドバイスします。	1時間	生活衛生課	●		○	開催は平日の午前9時～午後5時に限ります。
6 - 32	地域猫セミナー	地域の野良猫との付き合い方についてアドバイスすると共に地域猫活動について説明します。	1時間	生活衛生課	●		○	開催は平日の午前9時～午後5時に限ります。
6 - 33	がんの早期発見と予防について	がんの早期発見と予防のためにできることを学びます。	1時間程度	保健センター		20歳～		正式な依頼の前に、日程等の事前の調整が必要です。 ※No.6-12から6-20、6-33の講座で、同一年度内に複数回希望される場合は、ご相談ください。