

日南串間地域・職域連携推進協議会

職場の健康づくりに！出前講座一覧表

宮崎県では、地域・職域連携事業として働く人々の健康づくりを支援しています。

日南・串間地域では、「生活習慣病予防」をテーマとし、職場・職員の健康づくりに活用していただけるよう、医療等の専門職が行う「出前講座一覧表」を作成しました。

ぜひ、申し込みいただき、皆様の健康づくりにお役立てください！



日南串間地域・職域連携推進協議会 事務局

日南保健所 健康づくり課 健康管理担当

〒889-2536 日南市吾田西1丁目5番10号

TEL：0987（23）3141 FAX：0987（23）3014

出前講座一覧表

※令和2年7月現在

★実施団体一覧

- 1 全国健康保険協会 宮崎支部
- 2 宮崎県健康づくり協会
- 3 日南市
- 4 串間市
- 5 日南保健所



1 全国健康保険協会 宮崎支部

対象者：加入事業者

日 時：平日9：00～17：00、土日祝は要相談

費 用：無料

申 込：FAX ※1か月前まで

連絡先：企画総務グループ【電話】0985-35-5364

【FAX】0985-35-5393



出前講座内容		
テーマ	詳細	派遣職員
1 生活習慣病予防について	健診結果の見方、生活習慣病の予防、喫煙対策等	保健師 管理栄養士

2 宮崎県健康づくり協会

対象者：職場・事業所関係者

日 時：平日・夜間・土日祝

費 用：講師料金+旅費（夜間・土日祝は平日料金より25%増）

※料金については、ホームページをご参照ください。

申 込：電話 ※1か月前まで

連絡先：健康推進部健康推進課【電話】0985-27-2684

【FAX】0985-38-5517

出前講座内容			
	テーマ	詳細	派遣職員
1	健康診断結果の見方と活用方法	健診の意義を理解し健診結果の見方のポイントについて分かりやすく説明します。また、適切な生活習慣改善へ行動を移すなど健康診断の活用法についてお伝えします。	保健師
2	たばこと健康について	たばこをやめられないのはニコチン依存症という病気です。依存症についてと禁煙のサポート（治療）についてお話しします。	
3	ストレスコントロールについて	メンタルヘルスを取り巻く現状を知り、職場におけるストレスとその対処法について理解、実践できるようお伝えします。	
4	質の良い睡眠のとり方、生活リズムについて	睡眠不足や不規則な生活が習慣化・慢性化すると、不眠症を始めとした睡眠障害や、うつ病や自律神経失調症、生活習慣病と言った身体・精神疾病を引き起こす可能性があるなど、脳や身体に深刻な悪影響が出る可能性があります。質の良い睡眠のポイント、生活リズムについて分かりやすくお伝えします。	
5	生活習慣病予防(がん、高血圧、糖尿病、脂質異常、肥満、メタボリックシンドローム)	生活習慣病は、今や健康長寿の最大の阻害要因となるだけでなく、国民医療費にも大きな影響を与えています。内臓脂肪の蓄積と生活習慣病の関係について説明し、適切な生活習慣改善へ行動を移すことで予防ができることを分かりやすくお伝えします。	
6	しなやかな血管と食生活のおいしい関係	生活習慣病やその予防に役立つ食生活習慣について料理サンプル等を利用し分かりやすくご紹介します。血圧・血糖・脂質等テーマを絞った内容にも対応できます。	管理栄養士
7	ここがポイント！コンビニ活用術	日常的にコンビニを利用されていると、栄養のバランスは偏りがちに……。健康も維持できるようなコンビニ活用術をお教えします。	

※健康づくり協会 続き

	テーマ	詳細	派遣職員
8	残業続きや交代制勤務の方向けの食事	不規則な生活リズムだからこそ、食事を取るタイミングや何を食べるかが重要です。ご自分に合った食事法を一緒に考えましょう。	管理栄養士
9	「食べたい!」「飲みたい!」の誘惑に負けないためには	体重を落としたいけど、誘惑に負けてしまいなかなか行動に移せないという方、必見です!誘惑場面に合わせた対策をご紹介します。	
10	ストレスに負けない食トレ講座	ストレスに強い身体を作る為、食事を整えることは不可欠な要素の一つです。特にストレス予防に関連する食生活習慣や食材をご紹介します。	
11	お酒との賢い付き合い方	酒は百薬の長とも言われますが、飲み過ぎると毒にもなります。お酒の上手な付き合い方やおつまみの選び方を学びます。新年会・忘年会など飲み会のシーズンに合わせた内容にも対応します。	
12	運動でストレスコントロール	仕事の合間にできる呼吸やストレッチなどによるストレスコントロールの方法をご紹介します。	健康運動指導士 健康運動実践指導者
13	仕事のパフォーマンスも上がる、肩こり、腰痛予防・改善対策	働く人が痛みを訴えるトップ2の肩こりと腰痛。上手く付き合うための作業上の注意点や正しい姿勢など実技を交えてご紹介いたします。	
14	すき間時間でアイデア運動	職場や自宅でわずかな時間で実践可能な運動実技とその効果についてご紹介いたします。	
15	血圧が気になる方のための運動	安全に血圧をコントロールするために大切な運動強度、頻度、種類、時間について運動実技を交えてご紹介いたします。また、日常生活でのワンポイントアドバイスについても併せてご紹介いたします。	
16	血糖が気になる方のための運動	安全に血糖をコントロールするための運動強度、頻度、種類、時間について運動実技を交えてご紹介いたします。また、日常生活でのワンポイントアドバイスについても併せてご紹介いたします。	
17	肥満解消のための運動	どのような運動をどのくらい実施するか、肥満解消のために無理なく継続的に実施できる効果的な運動方法をご紹介します。	
18	内臓脂肪減少のための運動	メタボリックシンドロームの原因であり、運動で比較的落としやすいとされる内臓脂肪。消費エネルギーを増やし、内臓脂肪を減らすための運動と日常での工夫のポイントについてご紹介いたします。	



3 日南市

対象者：日南市でおおむね10名以上の団体・グループ等

日 時：要相談

費 用：無料

申 込：1 申込書を生涯学習課または公立公民館に提出
(申込書は市HPに掲載) ※1か月前まで

2～9 電話 ※15日前まで

連絡先：健康増進課【電話】0987-31-1129

【FAX】0987-31-1966



出前講座内容

出前講座内容		
テーマ	詳細	派遣職員
1 生活習慣病対策を中心に健康づくり全般	病気を予防し、いきいきと健康な生活を送るための講座です。	保健師 管理栄養士
2 食べることは生きること～口腔ケアについて～	お口の健康について説明し、口の体操を、実践を交えながらお教えします。	看護師
3 骨を貯金しましょう～転ばぬ体操でいつまでも元気に～	転倒予防や骨粗しょう症予防の運動を、実践を交えながらお教えします。	理学療法士
4 血液検査結果の見方 脂質について、糖尿病について	動脈硬化の検査や、原因となる生活習慣病の検査項目及び予防方法についてお話しします。	臨床検査技師
5 ロコモティブシンドロームを予防しよう	ロコモティブシンドロームを予防するロコモ体操を、実践を交えながらお教えします。	理学療法士
6 脳血管疾患について ホントに知っていますか？	脳血管疾患とは体が動かなくなるだけの病気ではありません。実際の症状や対応についてお話しします。	看護師
7 腰痛の予防について	腰に負担のない生活の仕方や腰痛予防の運動を実践を交えながらお話しします。	理学療法士
8 しっかりと食べて 低栄養予防！	いつまでも元気に暮らしていくために、食事の摂り方のコツをお話しします。	管理栄養士
9 あなたの足を守る フットケア	足の状態からあなたの健康状態がわかります。健康のためのフットケアについてお教えします。	看護師

4 串間市

対象者：串間市内の企業・団体等

日 時：要相談

費 用：無料

申 込：電話・メール等 ※概ね開催希望日の20日前まで

連絡先：医療介護課【電話】0987-72-0333

【FAX】0987-72-0310



串間市観光イメージキャラクター
といくん みさきちゃん

出前講座内容		
テーマ	詳細	派遣職員
1 ヘルシークッキング	食生活から健康を見直す機会として料理教室を開催 (定員15名程度)	保健師 管理栄養士
2 健康づくり地域座談会	生活習慣病予防、介護予防のためのセミナー	医師 保健師 管理栄養士

5 日南保健所

対象者：日南市、串間市の企業や団体等

日 時：要相談

費 用：無料

申 込：電話 ※概ね2か月前まで、要相談

連絡先：健康づくり課【電話】0987-23-3141

【FAX】0987-23-3014

出前講座内容		
テーマ	詳細	派遣職員
1 生活習慣病予防について	アルコール、栄養管理、喫煙対策など	保健師 管理栄養士

※県庁ホームページに最新版が掲載されています。そちらも御確認ください。

