

キラリ☆健康おおた出張講座

令和7年度

無料

職場等に出向いたり、オンラインで開催します！
お気軽にご依頼ください。

対象

区内事業所の従業員の方々、地域の団体等

時間

平日9:00～17:00
所要時間は、ご希望により30分から1時間程度

講師

看護師、管理栄養士、歯科衛生士、運動指導士

※本事業は、大田区が「コナミスポーツ株式会社」に委託して実施しています。委託先には、会社名、担当者名、住所、連絡先を提供しますが、本事業以外の目的に使用されることはありません。

実施までの流れ

STEP 1

申込書を送付



FAXにてコナミスポーツ株式会社へ
申込書を送付

FAX番号：03-5460-1786

※お申込みは、希望実施日の**1か月前**までにご連絡ください。
日程により、ご希望に添えない場合もございます。

STEP 2

電話等で打合せ

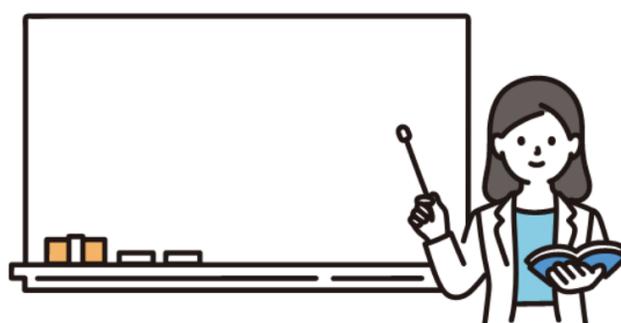
講座内容や進行、事業所様のご様子等をお伺いいたします



FAXをご利用になれない場合やご相談等がありましたら、
下記お問い合わせ先にご連絡ください。

STEP 3

出張講座開催



講座内容

内容は、裏面をご参照ください。

(1講座30分、の講座はR7年9月頃より開始となります)

問合せ先

大田区健康づくり課  03-5744-1683  kenko@city.ota.tokyo.jp

分類	No	テーマ	内容
健康全般	1	人生100年 健康診断で生き生きライフ！！ ～健診データの見方～	健康診断を受診後の検査データの見方についてお伝えします。 栄養の話も一緒に聞くと効果的！
	2	病気を知って、予防しよう！ ～生活習慣病編～ 	生活習慣病の原因、知っていますか？原因を知って病気を予防しましょう
	3	これって更年期障害？～知っておきたいホルモンバランスの話～	誰もが訪れる更年期、更年期の健康について学びましょう
お酒	4	お酒との上手な付き合い方	お酒の適量知っていますか？お酒の害についてもお伝えします
たばこ	5	あなたの肺、元気ですか？ ～たばこの害を通して考える～	喫煙の害や受動喫煙について、一緒に考えてみましょう
運動	6	職場でかんたんリフレッシュ体操	家でも職場でも出来る簡単ストレッチ、一緒にやってみましょう
	7	健康の秘訣！ 運動の方法教えます 	健康な毎日を送るための効果的な運動の内容や方法についてお伝えします
こころ・ 休息	8	ストレスと上手に付き合いましょう ～自分も相手も大切に～	自分のストレスを把握して、自分も周りも大切に過ごしましょう
	9	眠れていますか？ 健康づくりのための睡眠 	睡眠と健康の関係を知っていますか？快適な睡眠を目指しましょう
歯	10	知っているようで知らない歯周病	30代でも3人に1人は歯周病に罹っています。歯周病を知って、予防しましょう
	11	おとなのむし歯予防	おとな特有のむし歯もあります。むし歯の原因と予防対策についてお伝えします
	12	「歯みがき」 い・ろ・は	自分の歯並びに合った歯のみがき方や歯みがき剤の選び方など知識を学べます
	13	How to フロス & 歯間ブラシ	歯周病は歯と歯の間のケアがカギ！ケアの方法を知って予防しましょう
	14	お口のケアで息さわやか生活	口臭の種類や予防方法を知ってお口さわやか生活を送りましょう
栄養	15	迷った時がチャンスです！～血糖値高めの方のエネルギーの摂り方～	血糖値の上がりにくい食事の内容や方法をお伝えします
	16	上手においしく減塩しよう	減塩することで生活習慣病を予防できます。減塩してもおいしく食べられる方法をお伝えします
	17	食事を見直し！サラサラ血液&若々しい血管をキープ	LDLコレステロールの数値が高くなりにくい食事の内容を知っていますか？注意するポイントをお知らせします
	18	野菜ってすごい！ プラスUPの食スタイルへ	どうして野菜を食べたほうがよいか知っていますか？野菜の効果と量について、お話しします
	19	がん予防のための食事とは？ 	現在がんのリスクを低下させる因子、上昇させる因子がわかってきています がん予防に役立つ食品を紹介します