

令和6年度生涯学習出張講座「こんにちは！藤沢塾です」メニュー一覧

分野	No.	講座名	講座の内容	担当課	対象	実施可能月
健康	13	在宅医療について ～在宅医療って何？～ (講義 90分)	◇在宅医療について ◇かかりつけ医について ◇ACPについて ◇人生の最期を考える大切さについて ※配布資料のコピー、(以下可能であれば)パソコン、投影用プロジェクター、スクリーンをご用意ください。	地域医療推進課	市民全般	全 月
	14	依存症について (アルコール、薬物等) ～依存症について知っていますか？～ (講義 応相談)	◇「依存症」という病気について ◇アルコールや薬物など、さまざまな依存の種類と特徴 ◇関わり方について ※可能であればパソコン、投影用プロジェクター、スクリーンをご用意ください。 ※プロジェクター、スクリーンがない場合は紙媒体で代用可。	保健予防課	市民全般	全 月
	15	高齢者のこころの健康 ～高齢者のうつや睡眠について知りましょう～ (講義 応相談)	◇高齢期のこころとからだの変化 ◇高齢者のうつについて ◇これって、もの忘れ？これって、認知症？ ◇「眠れてる？」～良い睡眠をとるために～ ※可能であればパソコン、投影用プロジェクター、スクリーンをご用意ください。 ※プロジェクター、スクリーンがない場合は紙媒体で代用可。	保健予防課	市民全般	全 月
	16	こころお元気ですか？ ～こころのサイン、見逃さないで～ (講義 応相談)	◇「こころの病」とそのサイン ◇ストレスとは？ ◇こころの健康を保つために大切なこと ※可能であればパソコン、投影用プロジェクター、スクリーンをご用意ください。 ※プロジェクター、スクリーンがない場合は紙媒体で代用可。	保健予防課	市民全般	全 月
	17	ゲートキーパー養成講座 ～自殺に気持ちが傾いた人に “気づき・見まもり・支える” ゲートキーパー養成～ (講義 応相談)	◇自殺と「こころの病」の関連 ◇自殺に気持ちが傾いた人のこころの状態 ◇対応のポイント ◇ふじさわ自殺対策計画について ※可能であればパソコン、投影用プロジェクター、スクリーンをご用意ください。 ※プロジェクター、スクリーンがない場合は紙媒体で代用可。	保健予防課	市民全般	全 月
	18	エイズ・性感染症について正しい知識と予防 ～自分自身と、パートナーの健康を守るために～ (講義 応相談)	◇エイズ・性感染症とは？ ◇HIVとエイズの違い ◇エイズ・性感染症の予防方法 ◇藤沢市保健所のHIV・梅毒検査紹介 ※3カ月前までにご相談ください。	保健予防課	市民全般	全 月
	19	感染症の予防 ～感染症の予防と対応について～ (講義・体験 60分/応相談)	◇ノロウイルスやインフルエンザ、結核など、感染症についての基礎知識 ◇感染症の予防方法について(手洗い方法の実習など) ※3カ月前までにご相談ください。	保健予防課	市民全般	全 月

分野	No.	講座名	講座の内容	担当課	対象	実施可能月
健 康	20	食の安全・安心について ～食中毒予防について～ (講義 60分)	◇最近起こった食中毒事例 ◇家庭で出来る食中毒予防のポイント ◇食品衛生監視員の仕事 ◇手洗い実習 ※配付資料のコピー、投影用プロジェクター、スクリーンをご用意ください。 ※プロジェクター、スクリーンがご用意出来ない場合は要相談。	生活衛生課	市民全般	全 月
	21	歯と口の健康づくり講座 (講義・体験・ご希望に合わせて実施 60分/90分/応相談)	◇お口の中の病気(むし歯・歯周病)と予防のポイント ◇食べる機能(歯・口のはたらき)について ◇お口の体操、歯のケアについて ※3か月前までに事前にご相談ください。 ※「藤沢歯科衛生士の会・スマイル」所属の歯科衛生士が対応する場合があります。	健康づくり課	市民全般	-- 10月 -- 11月 6月 12月 7月 1月 8月 2月 9月 3月
	22	生活習慣病を予防しよう！[高血圧・糖尿病・脂質異常症・がん・CKD(慢性腎臓病)] ～生活習慣病を学び、ご自分の身体を見直してみませんか～ (講義 60分/応相談)	◇高血圧について(疾患の理解、予防のための生活習慣・食生活) ◇糖尿病について(疾患の理解、予防のための生活習慣・食生活) ◇脂質異常症について(疾患の理解、予防のための生活習慣・食生活) ◇がんについて(疾患の理解、予防のための生活習慣・食生活) ◇CKD(慢性腎臓病)について(疾患の理解、予防のための生活習慣・食生活) ※希望するテーマを教えてください。 ※3か月前までに事前にご相談ください。	健康づくり課	市民全般	-- 10月 5月 11月 6月 12月 7月 1月 8月 2月 9月 3月
	23	30代から始める健康生活 ～忙しい毎日でも、すきま時間でできる健康づくり講座～ (講義 60分/応相談)	◇30代から気をつけたい身体のこと、日常生活の健康ワンプポイント ◇今日からできる体力づくり、単体体操 ※3か月前までに事前にご相談ください。	健康づくり課	市民全般	-- 10月 5月 11月 6月 12月 7月 1月 8月 2月 9月 3月
	24	女性の健康づくり ～ライフステージに沿った女性の健康を知って、自分と向き合おう～ (講義・体験 60分/応相談)	◇女性の健康と特有のがん等について ◇乳がんモデルの体験 ※3か月前までに事前にご相談ください。	健康づくり課	市民全般	-- 10月 5月 11月 6月 12月 7月 1月 8月 2月 9月 3月
	25	みんなでからだを動かそう！ ～プラス・テン 今より多くからだを動かそう！～ (講義・体験 60分/応相談)	◇身体を動かすことの効果(講話) ◇みんなでできる軽体操の実践(継続してみんなで続けよう！) ※3か月前までに事前にご相談ください。	健康づくり課	市民全般	-- 10月 5月 11月 6月 12月 7月 1月 8月 2月 9月 3月
	26	タバコと健康 (講義・ご希望に合わせて実施 60分)	◇タバコを取り巻く世界の状況 ◇タバコによる身体への影響 ◇加熱式タバコについて ◇受動喫煙について ◇禁煙のコツ ※3か月前までに事前にご相談ください。	健康づくり課	市民全般	-- 10月 5月 11月 6月 12月 7月 1月 8月 2月 9月 3月

分野	No.	講座名	講座の内容	担当課	対象	実施可能月
健 康	27	食生活について ～健全な食生活を実践するために～ (講義・体験・ご希望に合わせて実施 60分/90分/応相談)	◇何をどれだけ食べたらいいの？ ◇食べ物の働き ◇食育(藤沢市食育推進計画)とは？ ※3か月前までに事前にご相談ください。 ※調理実習可 ※内容等ご相談に応じます。	健康づくり課	市民全般	-- 10月 5月 11月 6月 12月 7月 1月 8月 2月 9月 3月
	28	親子で学ぶ 歯(は)っぴーむし歯予防講座 ～元気な歯をつくるためにできること～ (講義・体験・ご希望に合わせて実施 60分/応相談)	◇子どもの歯のお手入れ、むし歯予防について ◇親が行うむし歯のチェック方法 ◇むし歯菌の活動性のチェック(希望に応じて) ※普段お父さんが使用している歯ブラシをご用意ください。 ※3か月前までに事前にご相談ください。	健康づくり課	親子	-- 10月 5月 11月 6月 12月 7月 1月 8月 2月 9月 --
	29	子どもの歯みがき教室 ～自分でまもろう!元気な歯～ (講義・体験 60分/応相談)	◇どうしてむし歯になるのか？ ◇おやつ、飲み物について ◇歯みがき、うがいの実習(年齢や希望に応じて) ※普段お父さんが使用している歯ブラシをご用意ください。 ※3か月前までに事前にご相談ください。	健康づくり課	保育園 幼稚園 など	-- 10月 5月 11月 6月 12月 7月 1月 8月 2月 9月 --
	30	子どもの食育・食生活について (講義・ご希望に合わせて実施 60分/90分/120分)	◇子どもの食育・生活習慣・食事について ◇子どものおやつ(間食)について ◇手作りおやつレシピ紹介 ※3か月前までに事前にご相談ください。 ※調理実習可。 ※保育が必要な場合は別途調整してください。	健康づくり課	児童生徒 保護者	-- 10月 5月 11月 6月 12月 7月 1月 8月 2月 9月 --
	31	思春期の心と体の変化について (講義 60分/90分)	◇思春期の特徴について ◇思春期の男女に起こりやすい問題と対応について ◇人とのより良い付き合い方について ※3か月前までに事前にご相談ください。 ※配付資料のコピー、投影用プロジェクター、スクリーンをご用意ください。 ※プロジェクター・スクリーンがない場合は、紙媒体で代用可。	健康づくり課	児童生徒 保護者	-- 10月 5月 11月 6月 12月 7月 1月 8月 2月 9月 --
	32	子どもの事故予防について (講義 60分/90分/120分)	◇子どもの発達にあわせた事故予防の必要性と具体的な予防策の提案 ◇緊急時の対応 ※3か月前までに事前にご相談ください。	健康づくり課	児童生徒 保護者	-- 10月 5月 11月 6月 12月 7月 1月 8月 2月 9月 --
	33	子どもの救急救命講座 ～子どもの命を守るため、事故防止と応急手当の知識を身につけましょう～ (講義・体験 60分)	◇子どもの事故が発生した時の対応について。 ◇小児・乳児に対する心肺蘇生法やAEDの体験 ※3か月前までにご相談ください。 ※子どもの事故防止についての講義をご希望の場合は、No.32と合同で実施することも可能です。双方の課にお問い合わせください。 ※体験の場合は実技が実施できる場所をご用意ください。 ※受講者がおおむね1mの間隔がとれる会場・フロアマット・投影用プロジェクター・スクリーンをご用意ください。	救急救命課	乳幼児の 保護者	-- 10月 5月 11月 6月 12月 7月 1月 8月 -- 9月 --