

## 平塚保健福祉事務所秦野センター

# 出前講座

ご希望の内容に合わせ  
講師を派遣します！

## のご案内

受講  
無料

- ◆当センターでは、ご希望の場所に保健福祉事務所職員が出向き、皆さんの健康づくりをお手伝いするための各種講座を行っています。
- ◆対象は秦野市及び伊勢原市に在住、在勤、在学されている方、所在する団体等で、おおむね 10 人以上のグループです。
- ◆講座開催は、令和8年6月15日～令和9年2月26日の平日 10 時～16 時の間です。  
(申込期間は、令和8年 12 月 25 日までとなります。)

こんなテーマをご用意しています。

### No. 1 生活習慣病予防

メタボリックシンドローム予防、食生活改善など、よい生活習慣を身につけるためのお話をします。

### No. 2 がん

がんに関する基礎知識のほか、がん検診はどういうものがあるかなど、がんの知識についてお話します。

### No. 3 たばこの害の啓発普及・喫煙防止・受動喫煙防止・禁煙支援

喫煙および受動喫煙が心身に及ぼす深刻な影響や、喫煙防止・受動喫煙防止に関する取り組みなどについて説明します。

### No. 4 プレコンセプションケア

からだの変化や将来の妊娠に備えて、体と心の正しい知識や若い時期からライフプランを考えることの重要性をお話します。

### No. 5 性教育・いのちの大切さ

いのちの大切さ、避妊、妊娠、デートDVなどについてお話します。

### No. 6 栄養成分表示の活用

食品のパッケージにある栄養成分表示の見かたや、活用のしかたについて、お話します。

### No. 7 歯・口の健康づくり

オーラルフレイル予防とお口の健口体操、デンタルフロスや歯間ブラシの使い方、フッ化物洗口等について、お話します。

### No. 8 エイズ・性感染症予防

エイズ・性感染症予防に関する知識についてお話します。

### No. 9 こころの健康づくり

メンタルヘルスに関する基本的な知識についてお話します。

### No. 10 食中毒予防

食中毒の病因物質の特徴や、その予防方法についてお話します。

### No. 11 その他

その他のテーマをご希望の場合、まずはご相談ください。

### ～講座開催までの流れ～

#### 1 申込み

申込書に必要事項を記入し、メール・ファクシミリ等で開催希望日の2か月前までにお申込みを。

#### 2 打合せ

担当者と内容や進め方について直接打合せを。

#### 3 当日

会場に直接、担当者が出向きます。(会場費や有償教材使用時はご負担ください。)

#### ＜活用例＞

- \* 新入社員・学生・保護者向け  
オリエンテーション
- \* 民生委員・児童委員・介護従事者の方の研修会 等

※業務の都合等により、ご要望に  
応じられないことがありますので、  
あらかじめご了承ください。

お問い合わせは  
こちらへ

まずは電話でご相談ください

平塚保健福祉事務所秦野センター管理企画課

〒257-0031 秦野市菅屋 2-9-9

電話 0463-82-1428 ファクシミリ 0463-83-5872

E-mail hadahofuku.1586.kanri@pref.kanagawa.lg.jp



当センター自衛隊イメージ  
キャラクターはひびちゃん