

令和7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	№	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。 ※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
	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しましょう～ (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。 ※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
	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。 ※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
	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。 ※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
	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

分野	№	講 座 名	講 座 の 内 容	担当課	対 象	実施可能月
健康	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
	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カ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カ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	働き世代から始める健康生活 ～仕事や育児など忙しい毎日でも、すきま時間でできる健康づくり講座～ (講義 60分／応相談)	◇壮年期（主に30～50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 ◇飲酒による身体への影響について ◇適切な睡眠・休養について ◇今日からできる体力づくり、簡単体操 ※3カ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カ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カ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	№	講 座 名	講 座 の 内 容	担当課	対 象	実施可能月
健康	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 ◇COPDについて ◇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
	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） ※普段お子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。	親子すこやか課	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） ※普段お子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。	親子すこやか課	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。	親子すこやか課	乳幼児とその保護者幼稚園など	-- 10月 5月 11月 6月 12月 7月 1月 8月 2月 9月 --
	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。	親子すこやか課	児 童 生徒 学 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)	◇子どもの発達と事故の特徴 ◇子どもに起こりやすい事故の事例 ◇事故予防と対処法 ※3か月前までに事前にご相談ください。 ※「子どもの救急救命講座」と合同実施も可能。双方の課にお問い合わせください。	親子すこやか課	児 童 生徒 学 保護者	-- 10月 5月 11月 6月 12月 7月 1月 8月 2月 9月 --

分野	№	講 座 名	講 座 の 内 容	担当課	対 象	実施可能月	
健 康	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、№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	--