

## 出前講座提案一覧

<p>全国健康保険協会 千葉支部</p>	<p>① 【講座タイトル】 メンタルヘルスセミナー 【内 容】 ストレスやメンタルヘルスに関する正しい知識、自らストレスに気づき対処する手段を学ぶ。 【対 象】 「健康な職場づくり宣言」の宣言事業所</p> <p>② 【講座タイトル】 健康づくりセミナー 【内 容】 オフィスでできる簡単筋トレ講座、ダイエット講座、アルコール講座、生活習慣病予防講座、便秘予防・快便講座の計 5 種類のセミナー 【対 象】 「健康な職場づくり宣言」の宣言事業所</p> <p>※令和 5 年度時点での内容のため、次年度は一部変更となる可能性あり。</p>
<p>千葉大学大学院看護学研究院</p>	<p>① 【講座タイトル】退職後の私らしい生き方を考える！ 【内 容】退職後に健康長寿で暮らすための生活習慣や健康管理、人との関わり方のポイント、それを可能にするまちづくりの話題を含め、お話しします。 【対 象】退職予定の人</p> <p>② 【講座タイトル】働く私の健康を考える！ 【内容】この年代の健康課題、心身の健康を保つために知っておきたいこと、成人から老年期に罹患しやすい癌にまつわる内容、人生 100 年時代の生と死の話題を含め、お話しします。 【対 象】働き盛りの方</p>

	<p>③</p> <p>【講座タイトル】 認知症の人との共生を目指す居場所づくり</p> <p>【内 容】 超高齢社会となり認知症を有する人も急増している中で、将来を見据えて自分はどのように暮らしたいか、そのために今からできる居場所づくりを考えます。カードを用いたコミュニケーションゲームをしながら、人の体験からも学ぶことができます。</p> <p>【対 象】 地域の居場所に関心のある方</p>
<p>一般社団法人 千葉市薬剤師会</p>	<p>①</p> <p>【講座タイトル】 まちかどお薬講演会(地域活動委員会)</p> <p>【内 容】 高齢者と薬、薬の正しい使い方、セルフメディケーション</p> <p>【対 象】 成人(対象により対応可)</p> <p>②</p> <p>【講座タイトル】 お薬教室(学薬委員会)</p> <p>【内 容】 薬の正しい使い方</p> <p>【対 象】 学生～成人(小～高校で児童生徒向けに実施。成人向けに内容変更可能)</p>