

令和8年度 **健康講座・教室のご案内****食育教室**

～バランスよく食べて生活習慣病&フレイル予防～  
 バランスよく食べるってどういうこと？  
 調理の手間をかけずにできる工夫は？など、  
 気になる“食”のポイントを、おいしく楽しく  
 学ぶことができます。

提供：鳥取県栄養士会

**お口の健康講座**

～歯周病予防とオーラルフレイルについて～

- ・歯周病予防の講話
- ・フレイル、オーラルフレイルに関する講話
- ・セルフケア ブラッシング指導
- ・オーラルフレイルチェック  
 (問診、滑舌・咀嚼機能検査、歯数カウントなど)

提供：鳥取県歯科医師会 (担当：西尾)  
 鳥取県歯科衛生士会 (担当：久本)  
 ☎ 0857-23-2621

**健康運動指導士 出張サービス**

貴社にあった運動不足解消法を提案します。

- ・健康づくり講演会・運動実技
- ・社員の体力測定会
- ・朝礼ストレッチ
- ・終業後の運動クラブ など

提供：日本健康運動指導士会 鳥取県支部

**健康づくり教室&健康測定会**

自分の健康状態を知り、鳥取県の現状を踏まえた健康づくりのヒントを学びましょう。測定は血管年齢・骨密度・肌年齢測定など、お好きな機材で測定可能！結果は組織単位で集計してフィードバック、健康意識の底上げにも。

提供：鳥取県国民健康保険団体連合会

**働く世代に向けたwell-beingの支援**

～生活バランスの視点から～

若手職員の離職や世代間コミュニケーションなど、職場の人材定着に課題を感じる企業も少なくありません。働く人が心身ともに健康に働き続けるためには、仕事・家庭・余暇を含めた生活(作業)バランスが重要です。本事業では作業療法士が生活習慣の見直しや生きがいの再発見を支援し、働く人のWell-being向上と働きやすい職場づくりを目指します

提供：鳥取県作業療法士会

**農業従事者に向けたフレイル予防支援**

理学療法士が身体の状況の確認、作業負担をみつけ、疼痛予防方法や業務改善の助言を行います。

提供：鳥取県理学療法士会

**出張がん予防教室**

がんに対する正しい知識と、がんになりにくい生活習慣を学びます。県内の医師等が講師としてご訪問します。

提供：鳥取市保健所・倉吉保健所・米子保健所

**メンタルヘルス出前講座**

睡眠の上手な取り方やアルコールとの上手な付き合い方を学び、メンタルヘルスに関する基礎知識を学習します。

提供：鳥取市保健所・倉吉保健所・米子保健所

**メンタルヘルス対策支援**

職場を訪問し、企業のメンタルヘルス活動を支援します。  
 管理監督者向け研修や若年労働者向け研修等も行います。

提供：鳥取産業保健総合支援センター

**治療と仕事の両立支援サービス**

社員が病気になっても安心して仕事を続けられるために…  
 職場における両立支援の進め方を支援します。

提供：鳥取産業保健総合支援センター

**詳しいご案内チラシ・  
申込書はこちらから！**

各講座等の詳細なご案内チラシ・申込書は鳥取県HPよりダウンロードください。



鳥取県HP▶



県からの健康情報をメールで配信しています。配信先の登録がまだの場合は、電子申請フォームよりご登録ください。



市町村や職能団体等でも講座を実施している場合があります。ご希望の場合は各市町村・職能団体等へお問い合わせください。 [各市町村健康増進担当課▶](#)

