

令和7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～

フレイル予防にはストレス解消も有効です。仕事や余暇など日常生活から生活（作業）バランスを診断し、生活習慣の見直しや生きがいの再発見をお手伝いします。

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態の確認、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

- ・個別訪問支援
- ・管理監督者向け研修
- ・若年労働者向け研修

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…
企業として、どのように職場環境を整備したらよいか学びます。

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▶

