

新たに  
令和6年度から  
始まります！

高校生向け

三田市の保健師・管理栄養士が  
高校生活の基盤となる健康づくり・食生活の知識や  
明日から活かせるヒントなどをお伝えします！

# 健康・食育 出前講座

健康課題に合わせたテーマで学べます！（講師派遣料：無料）

※テーマはご希望に合わせて組み合わせていただくことができます。

※講話形式だけでなく、グループワークなども可能です。学年全体ごと、選択授業ごとなども選べます。

## 保健師（健康づくり）

- 生活習慣病予防・がん予防
- 熱中症・感染症予防
- メンタルヘルス(睡眠含む)
- アルコール・たばこ など

## 管理栄養士（食育・栄養）

- バランスのよい食事のとり方
- 外食時のメニューの選び方
- コンビニ等、中食の選び方
- 夕食が遅くなるときの食事の食べ方 など

**対象** 市内高校在学の生徒 ※三田市外高校への出講は行っておりません

**講師** 保健師・管理栄養士

**料金** 無料

**会場** 会場の確保をお願いします。オンラインによる受講も可。

**日時** 平日9時～17時30分(ご希望のお時間) 講座時間については、ご相談ください。

**内容** 健康課題に合わせた生活習慣や栄養等の講話をいたします。

上記のテーマを参考にご相談ください。

**申込み方法**：以下2種類の方法からお申込みください。

- ◆ 電子フォームから申込み
- ◆ 申込書をメール、郵送、窓口のいずれかの方法で提出  
(電子フォームの場合は不要)

※申込書は市ホームページよりダウンロードできます。

**【申込期限】** 希望日の約1か月前まで

※終了後は、受講2週間以内に報告書の提出が必要です。

申込み用電子フォーム



市ホームページ



**【申込み・お問い合わせ】**

〒669-1514 三田市川除675

三田市総合福祉保健センター 2階

**三田市健康増進課**

(平日9時～17時30分)

TEL:559-6155 FAX:559-5705

E-mail:kenkou\_u@city.sanda.lg.jp