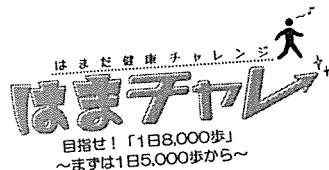
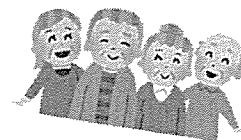


令和2年度(2020年度)

健康づくり・介護予防 推進出前講座



浜田市健康医療対策課・各支所市民福祉課

番号	講座名	主な内容	スタッフ
共通	はまだ健康チャレンジ	健康寿命をのばすための「運動」「食生活」「社会参加」、はまだ健康チャレンジ事業について説明します。	保健師 看護師 栄養士
1	測って納得! 健康チェック 	<p><測定内容> この中からお選びください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○血圧 ○骨密度 ○血管年齢 ○体組成(体重・体脂肪・脚力など) ○食事バランス ○脳年齢(物忘れの傾向を測定) など 	保健師 看護師 栄養士
2	「介護予防体操」を体験しよう!	いきいき百歳体操などの「介護予防体操」をみなさんで体験します。	保健師 看護師
3	健康長寿のための健康づくり~介護予防で健康寿命を延ばそう!~	健康で自立して暮らしていくためのポイントについてお話しします。 (例) フレイル(虚弱)予防、閉じこもり予防 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)予防について など	保健師 看護師 栄養士
4	がん・生活習慣病の予防について	高血圧、糖尿病、脳卒中などの生活習慣病の予防について日常生活のポイントをお伝えします。また、正しいがんの知識や、予防のこと、がん検診のことについてお話しします。	保健師 看護師 栄養士
5	「しっかり」食べて低栄養を防ごう!	高齢になってからの食事の摂り方、健康を保つためのポイントについて、お話しします。 	栄養士
6	歯と口の健康づくり	口腔の状態は全身の健康にとっても関係します。口腔ケア、義歯の手入れ方法、口腔体操などお話しします。	歯科衛生士 (要相談)
7	もっと知ろう! 薬のこと 	薬の飲み方、保管や管理の方法などについてわかりやすくお話しします。	薬剤師 (要相談)
8	転ばない環境整備 ~手すりはどこにつける?~	転ぶ場所は、意外にも「自宅の居間」が多いことが知られています。講座では「転ばぬ先のご自宅の改良のポイント」をお話しします。	作業療法士 (要相談)
9	気になる認知症のこと	年齢とともに気になってくるのが認知症。認知症の正しい知識や予防するための生活のポイント、認知症の方への接し方や対応、相談窓口などについてお話しします。	保健師 看護師

- ※講座は、複数での組み合わせも可能です。
- ※ その他、上記の講座以外の内容でもご相談に応じます。
- ※ 当日の内容に応じた職種のスタッフが参ります。

<お問い合わせ・お申し込み>

浜田市健康医療対策課 健康づくり係 TEL 25-9311

金城支所市民福祉課 健康福祉係 TEL 42-1235 旭支所 市民福祉課 健康福祉係 TEL 45-1435

弥栄支所市民福祉課 健康福祉係 TEL 48-2656 三隅支所市民福祉課 健康福祉係 TEL 32-2806

健康づくり・介護予防 推進出前講座

ご利用の手引き

1 申込み方法

市内にお住まいのおおむね 10 人以上で構成されている団体などで、「講師派遣依頼書」に必要事項をご記入のうえ、お申し込みください。「講師派遣依頼書」は、健康医療対策課・各支所市民福祉課に準備しております。

2 開催日時や場所

開催日時は原則平日の午前 9 時から午後 5 時までの間です。開催場所は、市内であればどこでも結構です。

3 出前講座の内容

皆さんが知りたい、学習したいと思われる講座メニューを選んでください。市の職員等（保健師、看護師、栄養士、作業療法士等）が講師となって、お話などいたします。複数組み合わせでのご利用も可能です。その他要望に応じられるものであれば対応しますので、メニュー以外の内容でもご相談ください。

4 会場の手配や準備

この講座は、市民の皆さんが主催者となります。会場の手配や施設使用料の支払い、準備などについては、主催者で行ってください。

5 講師料

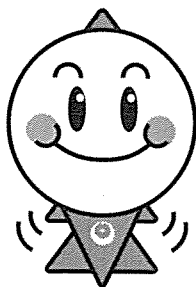
講師料等は無料です。

ただし、講座に必要な材料などあるときは、主催者で準備してください。

6 注意事項

内容によっては日時など希望に添えない場合がありますのでご承知おきください。

多くの皆様にご利用いただくため、1 団体に対しては、原則年 2 回までのご利用とさせていただきます。



浜田市食育推進キャラクター

『びいびくん』

<お問い合わせ>

浜田市健康医療対策課 健康づくり係 電話 25-9311
金城支所市民福祉課 健康福祉係 電話 42-1235
旭支所 市民福祉課 健康福祉係 電話 45-1435
弥栄支所市民福祉課 健康福祉係 電話 48-2656
三隅支所市民福祉課 健康福祉係 電話 32-2806