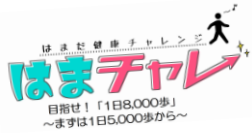


令和7年度(2025年度)



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
1	測って納得! 健康チェック 	＜測定内容＞ この中からお選びください。 ○血圧 ○骨密度 ○血管年齢 ○体組成(体重・体脂肪・脚力など) ○食事バランス診断 ○脳年齢 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」をみなさんと 体験します。	保健師 看護師
3	「フレイルに関する話」 	通いの場でのフレイル(※)や閉じこもり予防について、 健康で自立して暮らすためのポイントについてお話し ます。 複数回利用できる別の講座もあります。 (※)加齢により心身の働きが弱くなった状態	保健師 看護師 栄養士 リハビリ専門職
4	骨折転倒予防について	骨折、転倒予防や膝、腰の痛みがある方向けの運動など 介護予防に関することについてリハビリ専門職がわかり やすくお話しします。	作業療法士等 リハビリ専門職 (要相談)
5	わたしの思いをつなぐ ノートの活用について	浜田版エンディングノート「わたしの思いをつなぐノート」 をきっかけに、人生会議についてお話しします。	保健師 生活支援コー ディネーター
6	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
7	「ヒアリングフレイル」につ いて	耳の聞こえにくさは、認知機能の低下と関連するとされ ています。今できる生活のポイントや補聴器を使うこと で認知機能の低下防止についてお話しします。	保健師 認知症地域支 援推進員
8	気をつけてほしい食事の ポイント	年代別の食事の摂り方、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
9	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。歯や口腔 のケア、飲み込み機能の維持、歯のブラッシングや義歯 の手入れ方法、口腔体操などお話しします。	歯科衛生士 リハビリ専門職 (要相談)
10	こころを元気にする  ために	ストレス度セルフチェックや、身体の緊張をほぐす体操な ど、こころを元気にするための方法を紹介します。ゲート キーパー(※)についても紹介します。 (※)ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけて あげられる人。	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対応します。

(裏面もあります)



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 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

令和7年3月作成

番号	講座名	主な内容	スタッフ
11	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、たばこやアルコールに関することについてお話します。	保健師 看護師 栄養士
12	もっと知ろう！がんのこと	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ます。 例：禁煙のこと、乳がんのこと、大腸がんのこと など	保健師 外部講師 (要相談)
13	女性の健康づくり 	女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすための健康づくり(運動・食事・睡眠等)についてお話します。	保健師 看護師 栄養士
14	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ます。	薬剤師 (要相談)
15	もっと知ろう！ 浜田の伝統の味	浜田で古くから作られ、親しまれてきた伝統の食事について学びます。	食生活改善 推進員 (要相談)

健康づくり・介護予防推進出前講座 ご利用のてびき

1 申込み方法

市内にお住まい、またはお勤めのおおむね 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、栄養士等)が講師となって、お話等いたします。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。

※(要相談)とされている講師については、調整が必要となりますので、1か月以上前にご相談をお願いします。

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、ご利用は 1 団体につき、原則年 2 回まで(小・中学校や事業所等は年 1 回まで)とさせていただきます。また、小・中学校については年間限定 10 団体までとします。

