

令和5年度『出張福祉保健講座』メニュー

健康推進委員・いどばたグループの皆様へ

日ごろから、皆さまには健康づくりにお取り組みいただきありがとうございます。地域で元気にいきいきと生活していただくために、江府町総合健康福祉センターならではの健康講座メニューをご用意しました。

皆さまのグループ活動で、また集落での学習会企画時などに、ぜひご利用いただきますようご案内いたします。お気軽にご相談ください。

- 実施方法 集落が企画された集会で、お申し込みいただいた講座を行います。
- 必要経費 講師料は無料です。実習、実技指導を行った場合、材料費をご負担いただくことがあります。
- 内 容
 - ①健康チェック(血圧測定)
 - ②講演(下記のメニューから一つお選びください)
 - ③座談会 などご希望に応じます
- 利用回数 1集落または1団体 2回まで
- 申し込み方法 別紙申込書に必要事項をご記入のうえ、江府町総合健康福祉センター(診療所2階)にご提出ください。(医師や担当スタッフの都合により、ご希望日時での実施が難しいことがあります。後日日程調整のためにご連絡させていただきますので、あらかじめご了承ください。)

■講座メニュー

番号	講座名	講師	内容
 1	お口の健康と歯周病 入れ歯の話	歯科医師 歯科技工士 保健師 等	歯周病と全身の意外な関係について説明します。 意外と知らない?入れ歯の正しい使い方、 入れ歯の種類など楽しく解説します。 
 2	ワクチンで防げる 大人の感染症	医師 保健師	令和5年度から費用助成が始まる带状疱疹など、 ワクチンで予防できる感染症について学びましょう。
 3	実践! 脳トレ&筋トレ	健康運動指導士 保健師	自宅でも実践できる、脳トレ・筋トレをゲーム感覚で 楽しく紹介します。脳トレ・筋トレでフレイル予防を しましょう。
 4	知って安心! 認知症と予防の話	医師、保健師 地域包括支援セ ンター職員	年1回は認知症や予防のことをみんなで学びましょ う。「認知症サポーター養成講座」として、 <u>健康寸劇にて分かりやすく解説もできます。</u> 

番号	講座名	講師	内容
5	ごはんとおかずの話 (申し込み2回目でもOK)	管理栄養士	いつまでも元気であるために毎日の食事は大切です。ごはんの話やフレイルを予防する食事、「適塩」の食事を紹介します。普段の食事での困り事、簡単な調理法など相談アドバイスします。 
6	おやつの話 	管理栄養士	お茶を飲むときにかかせないのがおやつ。食べると幸せな気持ちになりますよね。どんなものを、どんな風に食べれば良いかを知っておやつを楽しみましょう。
7	脳卒中と動脈硬化	医師 保健師	脳卒中は寝たきりにつながる怖い病気です。発症のしくみ、予防について説明します。
8	がんは早期発見！	医師 保健師	がんは発見が早いほど治療しやすい病気です。最新の情報などをお届けします。
9	うんちの話	医師	「うんち」の観察は大腸がんの予防・発見にとっても重要です。じっくりと聞いてほしいお話しです。
10	ピロリ菌は胃がんの立役者	医師	かわいい名前のピロリ菌、でも胃がんの原因として有名でこわい菌。胃の中ではいったい何が起きているのでしょうか？
11	骨折を防ぐ	医師 保健師	骨折予防は寝たきり予防！ 骨折を防ぐ生活を説明します。 
12	インフルエンザと肺炎の話	医師 保健師	インフルエンザ流行時期になる前に、予防について学びましょう。
13	生活習慣病の話 (高血圧、脂質異常症、高血糖)	医師 保健師	血管の構造、高血圧や脂質異常症、糖尿病の発症の仕組みについて分かりやすく解説します。これらを予防する生活習慣を知り、対策していきましょう。
14	腎臓病の話	医師 保健師	全国的にも、江府町でも腎臓病にかかっている人が増えてきています。腎臓の仕組み、長く腎機能を保つコツなど一緒に学びましょう。
15	熱中症を防ごう！	保健師	温暖化が進む中、熱中症に係る人が増えています。予防策について、一緒に学びましょう。
16	ゲートキーパーになろう！	保健師	ゲートキーパーとは、精神的な落ち込みのある方に「気付き」「悩みに耳を傾け」「専門家につなぎ」「その後も様子を見守る」人のことです。うつ病にかかる人が増えている現代、悩んでいる人の孤独を防ぎましょう。
17	リフレッシュストレッチ	健康運動指導士 保健師	日常生活に取り入れたい、心身すっきりストレッチをご紹介します。血行を良くし、リラックス効果でよい睡眠へ誘います。
18	Let`s! ノルディックウォーク 	健康運動指導士 保健師	専用のポールを使用し、楽しく、楽にウォーキングしましょう。足腰の負担も少なく、よい姿勢で歩くことができます。ポールは貸出いたします。

番号	講座名	講師	内容
19	フレイルを知って 介護予防をしよう！	医師、保健師 地域包括支援 センター職員	フレイルは介護が必要になる一歩手前で、元気に戻れる最後の段階です。フレイルとは何？から予防する方法をお伝えします。みんなで一緒に元気でいられる時間を伸ばしましょう。
20	成年後見って なんだろう？	地域包括支援 センター職員	高齢者が安心して地域で暮らしていくために、権利擁護や成年後見制度についてお話しします。
21	知っておきたい 介護保険の話	地域包括支援 センター職員	介護保険のサービスを利用する前に知っておきたい制度や手続きについて、わかりやすく説明します。
22	その他色々！		講座メニュー以外で申込者が希望される内容について、対応できる範囲で講演を企画します。お気軽にご相談ください。

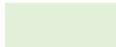
～ 講座の種類 ～

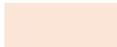
 ……お口のこと

 ……がんに関すること

 ……介護に関すること

 ……病気・こころのこと

 ……運動のこと

 ……食事のこと

お申し込み・お問い合わせ先

江府町総合健康福祉センター 森・中根・櫃田

電話 75-6111 / ファクシミリ 75-6161

令和5年度『出張福祉保健講座』申込書

申込日 令和 年 月 日 集落名 _____

実施希望日 令和 年 月 日 ころ

※上記以外の候補日があれば、備考欄にご記入ください。

希望時間 午前・午後 時 分 ～ 時 分

団体名 _____

代表者名 _____

連絡先・電話番号 _____

参加者の概要

①当日の参加予定人数 _____ 名

②参加者の平均年齢 _____ 歳代



【希望講座】

番号 _____ 講座名 _____

【備考】内容及び講師についての要望などをご記入ください▼

お申し込み・お問合せ先

江府町総合健康福祉センター 森・中根・櫃田

電話 75-6111 / ファクシミリ 75-6161