

健康づくりのための 出前講座を行います！

辰野町役場 保健福祉課では、住民の皆様の健康づくりのために、5名以上の団体に対して、出前講座の講師を派遣しています。集会や奉仕活動の時や、集まりのちょっとした隙間時間に、健康のための講義を受けてみませんか。

講義内容については、次のページから詳しく説明いたします。

せっかく集まったので、体を動かしたい

奉仕活動の後に、健康について学びたい

お茶会で、たまには健康について学びたい

イベントがあるので健康について学びたい



保健師、歯科衛生士、管理栄養士、社会福祉士 等の
専門職が説明に伺います！

令和5年度

辰野町役場 保健福祉課

TEL：0266-41-1111

FAX：0266-43-3307

辰野町保健福祉課 出前講座一覧

5名以上の団体に対して、講師の派遣を行います。開催日の1ヶ月前までには申込みを行うようにしてください。日程については、第2希望まで記入をお願いいたします。各テーマ1団体につき1年に1回までの講師派遣とさせていただきます。

申込みは、最後のページにある「出前講座申込書」に記載の上、保健福祉課窓口にご提出いただくか、FAX（0266-43-3307）でお申込みください。下記に書いていない内容についての出前講座の依頼も受けていますので、ご相談ください。

対象	テーマ	内容	時間
全世代	健康のバロメーター「血圧」について知ろう！ ～正しく測れますか「チェックシート」実施～	知っているようで知らない血圧。血圧とは何か、血圧測定のポイントなどを学びます。血圧計をお持ちの方は、持参してください。	40分
全世代	脳血管疾患ってどんな病気？	脳出血や脳梗塞の病気や予防について学びます。	40分
全世代	女性に多い骨粗しょう症について学ぼう	骨折の原因となる骨粗しょう症。若いうちからの対策が必要です。病気や予防方法、転倒の予防方法も学びます。	30～40分
全世代	うつ病って？	誰でもなりうる病気。自分の周りの大切な人を守るために、うつ病について学びましょう。	40～50分
全世代	病気から身を守るための対策について知ろう	感染予防のための「手洗い」「マスクのつけ方」「消毒方法」を学びます。	30分
全世代	誰でもなる可能性のある認知症	認知症の病気やその予防方法、町のサービスについて学びます。	30～60分
全世代	認知症サポーター養成講座	認知症について理解して、そっと見守る認知症サポーターになりませんか。受講者にはオレンジリングをさしあげます。	90分
全世代	ぴっかり体操をマスターしよう！	高齢者が気軽に運動できるように開発された「ぴっかり体操」について学びます。希望された団体にDVDを1枚プレゼントします。	20～60分
全世代	歯ひふへ口腔体操をマスターしよう！	口腔機能を維持・向上させるための「歯ひふへ口腔体操」について学びます。希望された団体にDVDを1枚プレゼントします。	30～60分
全世代	介護保険制度について	介護保険制度やサービスについて学びます。	30分
全世代	権利擁護について	「金銭管理」「消費者トラブル」「虐待」からあなたを守るための権利擁護について学びます。	30～60分

対象	テーマ	内容	時間
全世代	Let's パッククッキング	パッククッキングとは、ポリ袋に材料を入れてゆでるだけ、ひとつの鍋で一度に様々な料理ができる、節水でエコ、簡単な調理方法です。いつも（平時）がもしも（非常時）に役立つように、一度体験してみませんか。	60分
全世代	あなたもきっとり過ぎている はじめよう減塩	減塩のヒントを、食べる時のコツ、ちまたにあふれる減塩グッズに焦点を当てて紹介します。健診の時に行った推定食塩摂取量検査の結果の見方についても説明します。	30～60分
高齢者	あなたの体力を測定します	自分の健康を維持するために、自分の体力や筋力について体力測定を通して学びます。1団体、年に2回講師の派遣が可能です。*人数や実施種目により時間が異なります	30～60分
高齢者	オーラルフレイルって何？①	「噛みにくい」「むせる」などの些細な口の衰えを調べる「お口の機能チェックシート」をつかい自分のお口の状態を確認します。	30分
高齢者	オーラルフレイルって何？②	「オーラルフレイルって何？①」で自分のお口の状態をチェックした後、オーラルフレイルの予防について学びます。	30分
高齢者	フレイル予防のための食事	フレイル予防に大きく関わるたんぱく質の摂取について学びます。	30～60分
高齢者	水分が決め手！～脱水症って？～	高齢者になるとあらゆる面から水分が不足がちになります。水分摂取について学びます。	20～40分
高齢者	眠れないのはなぜ？	高齢者の睡眠の特徴や睡眠不足が体に及ぼす影響について学びます。	20～40分
高齢者	出張地域包括支援センター	地域包括支援センターでは、65歳以上の方の医療・福祉・介護等の相談にのっています。イベントや通いの場のちょっとしたスペースをお借りして、個別相談に応じます。	要相談

*各テーマの時間は目安になります。「もう少し短くしてほしい」等あればご相談ください。

*「出前講座申込書」は、辰野町役場保健福祉課の窓口、辰野町ホームページにも、ご用意してあります。