

# 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。講師派遣料は無料です。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。

対応可能日時は、平日8時半～17時までを原則としますが、土日祝日や夕方開催などを希望されている場合やメニューにない内容をご希望の場合は、お手数ですが2ヶ月前までに御相談をお願いいたします。

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。

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7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

対象	テーマ	内容	時間
全世代	スマホ健康術！ ～歩数と血圧を 記録してみよう～	毎日の健康管理にスマホを使ってお手軽に！スマホの使い方を聞きながら、実際に保健師がその場で測定した血圧結果をスマホに記録してみましょう。自宅で正しく血圧測定するためのポイントもご紹介します。（ご自分のスマートフォンを操作し参加していただく講座になります。スマートフォンをお持ちでない方もお聞きいただけます。）	40分
全世代	脳血管疾患って どんな病気	脳に障害が起こると、心身に大きな影響が出る場合があります。脳血管疾患（脳出血や脳梗塞）の病気やその予防方法について学び、いきいきと元気に過ごせるようにしましょう。	40分
全世代	骨折・転倒予防のための 骨粗しょう症 のはなし	健康な骨で骨折・転倒予防！骨粗しょう症にならないために普段から心がけたい生活習慣・運動などについて考えてみましょう。転倒予防についてもお話しします。	30～40分
全世代	一緒に食べてココロ もカラダも元気	フレイル予防のポイントは「楽しく」「おいしく」食べること。難しいことは考えず、気楽なおしゃべりをしながら一緒に楽しく食べて時間を過ごしましょう。（調理室をお貸しいただければ、簡単な試食をご提供します。他講座の後のお茶会の時間でも大丈夫です。）一人100円程度。材料の準備をお願いいたします。	60分程度
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。（教室の開催時間に合わせ、スイーツ⇔お食事に変更します。）一人200円程度。材料の準備をお願いいたします。	60分程度
全世代	体験型 オーラルケア① 懐かしの「吹き戻し」 でお口周りのトレー ニング	縁日などで見かける「吹き戻し」を御存じですか？息を吹き込むとピーッと音が鳴り、やめるとクルクルと戻ってくる笛のおもちゃをお口のトレーニングに活用することができます。懐かしのおもちゃを使って楽しく、賑やかに唇や口の周りの筋肉を一緒に鍛えましょう。	40分
全世代	体験型 オーラルケア② 噛む噛むチェック！ （ガムによる咀嚼 チェック）をやって みよう	噛む力や舌の動きの低下が食生活や全身の健康に影響を及ぼす前に！ガムを使ってきちんと噛めているのかチェックしてみましょう。噛んでおいしく食べ続けるために、歯のお手入れについてもお話しします。（義歯の方も一緒に体験いただけます）	40分
全世代	歯ひふへ口腔体操を マスターしよう！	口腔機能を落とさないために、気軽に誰もが実施できるようにと開発された「歯ひふへ口腔体操」の効果や実施のポイントを紹介します。	30～60分

全世代	災害時の 歯と口のケア	災害時には、不規則な生活の中で栄養状態が低下し、ストレスの増加や歯磨き不足などで口の中の衛生状態が悪化します。また、口の中の細菌が繁殖すると誤嚥性肺炎やインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなります。日頃から備えと工夫について学びます。	30～60分
全世代	『動く！食べる！ つながる！』 フレイル予防 × 炊き込みご飯	栄養バランスばっちりな炊き込みご飯をセットしてご飯が炊けるまでの時間をみんなでぴっかり体操で運動します。そして炊きたてのご飯をおにぎりにして一緒に楽しく食べたあとは、歯科衛生士のアドバイスをもとにお口のケアを行います。フレイル予防に必要な要素「運動」・「栄養」・「口腔」・「つながり」がギュギュっとつまった特別メニューです。（食事なしで持ち帰りは応相談）	食事込み 2時間
全世代	誰でもなる可能性のある認知症	介護が必要となった原因の上位となっている認知症。誰でもなる可能性のある病気です。認知症の病気やその予防方法、町のサービスなどを学びます。	30～40分
全世代	いつまでも元気で いるために ～フレイルを予防 しよう！～	寝たきりの原因となるフレイル（虚弱）について、チェック方法や予防方法について学びます。	30～60分
全世代	自分らしい老後に 向けた備え	お金の管理や財産の管理が心配になった時はどうしたらいい？自分らしい老後の備えについて成年後見制度を通して考えてみましょう。	30～60分
高齢者	あなたの体力を 測定します	介護予防をより効果的に行うためには、自分の体力や筋力を知ることで、今後のセルフケアの参考にしてもらいます。体力測定の結果は、過去の測定結果と比べられるよう後日お送りします。	30～40分
高齢者	認知症予防のための 食べ方	1日3食、当たり前前に食べている食事でも認知症予防できるとしたら…何をしたらよいか知りたくありませんか。予防できる食べ物や食事方法についてお話しします。	30～60分
高齢者	眠れないのはなぜ？ ～睡眠とこころと からだの関係～	高齢者の睡眠の特徴や、質の悪い睡眠が心身に与えている影響、ぐっすり眠るためのポイントについてお話しします。「こころの元気チェック」を使ってこころの状態も振り返ってみましょう。	40分
高齢者	水分が決め手！ ～脱水症って？～	高齢になると喉の渇きを感じにくかったり脱水となるリスクが高くなります。また熱中症との関係でも水分摂取は重要。時期に合わせた水分摂取について学びます。	20～40分
高齢者	出張高齢者相談支援 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。イベント開催時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。 ※他の講座と組み合わせていただくようお願いします。	要相談