

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。出前講座は5月の開催から対応いたします。

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8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。）	40分
全世代	心臓病は“突然” じゃない～今日から できる予防～	知っていますか？辰野町は脳血管疾患と並んで心疾患で亡くなる方が多いです。今からできる予防についてお話します。	30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ます。	30分
全世代	一緒に食べてココロ もカラダも元気 ～オリジナル蒸し パンを作ろう～	好きな具材を入れて紙コップ蒸しパンをみんなで作ります。ポイントは「楽しく」「おいしく」食べること。気楽におしゃべりをしながら一緒に食べて楽しい時間を過ごしましょう（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 ～会議室でオムライ スを作ろう～	オムライスと一緒に作って食べましょう。パッククッキングで作ります。パッククッキングは会議室でできる調理法です。食材と調味料を耐熱ポリ袋に入れ、沸騰したらお湯に入れるだけ。節水でエコ、防災食として注目されています。一度体験してみませんか。（一人200円程度。材料の準備をお願いいたします。）内容変更可。	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？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と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んで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分
全世代	介護保険制度につい て	介護保険の制度を理解しておくことは、今後の自分の生き方を決めていくためにも必要なことです。元気なうちから介護保険制度について学んでみませんか。	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。	40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楽しく体を動かします。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	認知症サポーター 養成講座	認知症の正しい知識と接し方を学び、認知症の人やその家族を温かく見守り支援する「認知症サポーター」を養成します。	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
全世代	ぴっかり体操をマ スターしよう。	皆さんに馴染みのある「ほたる小唄」にあわせて、どなたでも気軽に運動できるように開発された「ぴっかり体操」を一緒に学びます。	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、後日過去の結果もあわせてお送りします。	30～ 40分
高齢者	認知症を予防する食 事～お弁当シールバ イキング～	ふるさとパートナーの食べ物絵師“漆原さくらさん”のお弁当シールでお弁当を作ります。どんなお弁当を作りますか。作ったお弁当についておしゃべりしながら、認知症を予防する食べ方についてお話しします。	60分 程度
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。	30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し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	高齢者相談支援センターでは、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