

# 令和5年度 出前講座 のご案内

竜王町では「りゅうおう健康ベジ7チャレンジ」と題する健康への取り組み（1日野菜350g摂取の推進・1日塩分7g未満の推奨・健康への7つの取り組み）や、介護予防、認知症、修活などの取り組みを行っています。

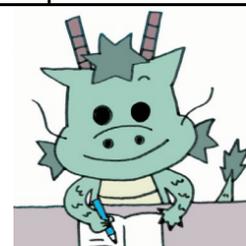
「出前講座」はその一環として、子どもさんから高齢の方まですべての町民の方や町内団体を対象に下表のテーマで実施しています。地区で開催されている集まりや文化祭、おたっしや教室など、皆さまが集まる場所にお伺いします。

**「自分の健康は自分で守る！」**きっかけとして、ぜひご活用ください。

## 出前講座メニュー

	テーマ	講師	内容	申込先
ベジ7 チャレンジ メニュー	1 <b>生活習慣病予防</b> (健診受診の促進)	保健師	生活習慣病（高血圧、糖尿病等）予防、健診受診やかかりつけ医の大切さ、血圧測定 など	健康推進課 ☎ 0748-58-1006
		弓削メディカルクリニック 医師	健康や医療のこと など ※原則木曜日の午後となります。それ以外の日時に関しては要相談。	
		ファースト薬局 薬剤師	お薬のこと（適切な服薬） など	
	2 <b>栄養・食生活</b>	管理栄養士	年代に合わせた適切な食生活のポイント、減塩の工夫、低栄養予防など	
		3 <b>運動・ 身体活動</b>	健康運動指導士	
	スポーツ推進委員		ラジオ体操、ウォーキング指導、ニュースポーツ指導など ※詳細のお問合せ、お申込みについては生涯学習課（☎0748-58-3711）までご連絡ください。	
	4 <b>歯と口腔の健康</b>	歯科医師 歯科衛生士	口の健康、むし歯・歯肉炎・歯周病等の予防、オーラルフレイル予防、健口体操 など	
5 <b>たばこ</b>	禁煙支援薬剤師 等	たばこが及ぼす影響、受動喫煙・三次喫煙の防止、成功しやすい禁煙方法 など ※講師代（5,000円程度/1時間+交通費）が必要です		
6 <b>アルコール</b>	保健師 等	適正飲酒、アルコールの影響 など		
7 <b>こころの健康づくり</b>	保健師 等	適切な睡眠のコツ、ストレスへの対処方法など ※精神保健福祉士による、こころの病気の理解や対処法などの講座も調整できます		
福祉課	<b>高齢者の健康づくり</b> (介護予防)	保健師 等	いつまでも自立して生活するためのフレイル予防（高齢者の栄養・身体活動・社会参加）など ※体力測定器具の貸出もしています	福祉課 ☎ 0748-58-3704
	<b>足腰の痛み予防</b> 『キバラル8』	あえんぼクリニック リハビリ職 等	足腰の痛みの要因、予防のポイント、簡単体操など ※講師代（5,000円程度/1時間30分）が必要です	
	<b>認知症</b>	認知症地域支援 推進員、NPO法人りゅうおう デイハウス須恵の郷 等	住み慣れた地域で自分らしく暮らすには・・・ 認知症とは、認知症予防、認知症の人との関わり方 など	
	<b>「介護」のきほん</b>	主任ケアマネジャー 等	介護保険の利用について、相談窓口、在宅療養 など	
	<b>元気なうちからの 修活（老いの備え）</b>	社会福祉士 等	「その時」への備え、権利擁護、エンディング(修活)ノート など	

- ・健康運動指導士・禁煙支援薬剤師・あえんぼクリニックリハビリ職以外は無料です。
- ・ご希望の日時をお伝えください。可能な限りご希望に沿えるよう調整させていただきます。  
※日程がお申込みから近い場合や他の地区と重なっている場合などは、ご希望に沿えないこともございますのでご了承ください。
- ・一覧表以外のテーマでも、できる限り対応させていただきますので、ご相談ください。
- ・できるだけ多くの地区で活用いただくため、1地区年間3回までの実施とさせていただきます。



<お問合せ> 竜王町健康推進課（保健センター） 電話：0748-58-1006/FAX：0748-58-1007