

☆☆ 2026年度 出前講座メニュー ☆☆

(複数の講座をご希望の際は、講座ごとに申込書をご提出ください。)

番号	講座名 (テーマ)	内 容	担当
1	健康に何よりも大事な“つながりのチカラ”	食事、運動、適正な体重などは健康のためにももちろん重要ですが、実はこれらよりもパワフルに健康に影響する“つながりのチカラ”をご存じでしょうか？日々の暮らしをより健康的にするヒントをお伝えします。	医師
2	生活習慣病を未然に防ごう	“生活習慣病”とは、毎日の好ましくない生活が積み重なって起こる病気の総称です。身近な病気ですが、症状が出にくいいため気付かずに悪化させている方が多くいます。まずは、ご自身の生活習慣を振り返り、改善に向けて取り組めるポイントをご紹介します。 ※講座の後にお時間があれば、健康相談もお伺いします。	医師
3	みんなでしゃべろう理想の医療	医学が日々進歩するなか、高浜町で望ましい医療はどのような医療なのでしょう？全国の理想の医療を集めたカードゲームで、現役医師と気軽に楽しく医療談議してみましよう！きっと医療との上手な付き合い方が見つかるはずです。	医師
4	トイレのお悩みなんでも相談講座	お歳とともに増えがちなトイレのお悩み（尿の回数が多い、尿がもれる、トイレに間に合わない、等々）に、泌尿器科医がお答えします。暮らしを楽にするヒントとコツが満載です！	医師
5	ACP（人生会議）について	エンディングノート「つぐみ」を活用して、最期までその人らしく、好きな場所で好きな人と生きるために、今からできることをお伝えします。	看護師
6	あなたの腎臓大丈夫ですか？～あなたの健康を守る生活習慣見直し～	肝腎要の「腎臓」私たちの体の中で、どんな働きをしてくれているかご存じでしょうか。腎臓の働きを知って、いつまでも元気に働いてもらうためのポイントを一緒に学びませんか。	看護師
7	認知症を知ろう！ 認知症を予防しよう！	認知症は、年齢とともに誰にでも起こりうる身近な病気です。正しい基礎知識・最新情報・認知症の予防や介護などについてお話します。ご本人も介護する方も、安心して暮らすための考え方をお伝えします。	看護師
8	健康な足を保つため 自宅で行うフットケアについて	大切な足を守るために必要な足の観察方法や洗い方のほか、自宅で簡単にできる足爪の切り方やスキンケアの方法をお伝えします。	看護師

※ 裏面もご確認ください。

☆☆ 2026年度 出前講座メニュー ☆☆

(複数の講座をご希望の際は、講座ごとに申込書をご提出ください。)

番号	講座名 (テーマ)	内 容	担当
9	インフルエンザの予防 (季節の感染症)	最近では冬場に限らず流行する“インフルエンザ”。 予防と、罹ってしまった時の対処方法についてご紹介します。 (接触飛沫感染、コロナも含めた予防と対策)	看護師
10	誤嚥性肺炎の予防について	誤嚥性肺炎を予防するために普段の生活で気をつけることや、元気に美味しく食事をするために、今できることをお話します。現在の飲み込む機能を知る簡単なテストや、機能低下を予防する「お口の体操」を一緒にやってみましょう。	リハビリ
11	薬とうまく付き合っていくために大切なこと	高齢になると薬と付き合う機会が増えてきます。しかし、適切に使わないと、期待していた効果が得られないばかりか、体に害が出る事もあります。そのようなことを防ぐため、大切なことについてお話します。	薬剤師
12	ワクチンについて学んでみませんか？	肺炎球菌ワクチン、インフルエンザワクチン、带状疱疹ワクチンなど、高齢者に接種が推奨されているワクチンはたくさんあります。ワクチンは自分を守るため、また周りの人も守るために大切な役割を果たします。ワクチンについて学んでみませんか？	薬剤師
13	乳腺のはなし 20歳を過ぎたら が ん年齢	乳腺の検査ってどんなことをするの？ 主に超音波検査でわかることを中心に説明させていただきます。	臨床検査科
14	楽しく健康♪ おいしく食事	毎日おいしく食べることができていますか？病気になる、または、病気をうまくコントロールするために、食事の大切さをお伝えします。	栄養管理室
15	体験してみよう！ オムツの使い方とオムツ交換の実践！	有効なオムツの使い方や、介護者・要介護者に負担がかからないオムツの交換方法を、体験してみましょう。	介護士
16	あなたの骨は 大丈夫！？	転んだだけで骨折してしまう骨粗鬆症は老化現象ではなく「病気」です。骨は様々な原因でスカスカで脆い状態になってしまいます。女性も男性も加齢とともに骨粗鬆症になる方は増え、高齢化社会の日本においては大きな社会問題となっています。健康な身体で生活するため、骨を強くするための予防と治療を考えてみましょう。	放射線科
17	無理をしない！夏を 元気に過ごすための 熱中症対策	「最近、暑さがきついな…」と感じていませんか？自分では気づかないうちに体力が削られているかもしれません。無理なく取り入れられる熱中症予防についてお伝えします。	看護師