

健幸出前講座

□健康と医療

- ・マイナ保険証
- ・健診や医療データ



□生活習慣病予防

- ・がん・高血圧症
- ・脂質異常症・糖尿病
- ・循環器疾患
- ・COPD
(慢性閉塞性肺疾患)



□健康づくり

- 食事・運動
- 女性の健康づくり
- ・バランスの良い食事
- ・骨粗しょう症予防
- ・体力づくり
- ・減塩



□こころの健康

- ・睡眠
- ・ストレス対処法
- ・ゲートキーパー養成講座
- ・うつ病予防



□上手な医療機関のかかり方

- ・救急医療電話相談
- ・救急車の適正利用
- ・かかりつけ医を持つ事について



□転倒予防

- ・転倒予防
- ・体力測定
- ・いきいき百歳体操体験会



□お口の健康と食事

- ・口腔ケア
- ・摂食・嚥下体操
- ・高齢期の食事のポイント
- ・オーラルフレイル予防



□脳活性の秘訣

- 認知症・認知症予防
- 脳活性レクリエーション

□認知症の理解と接し方

- 認知症サポーター養成講座

□介護保険制度

- ・介護保険制度や現状

□高齢者の権利

- ・高齢期の身近な法律(遺言・相続)
- ・成年後見制度



○対象者:長門市民や市内で活動されている企業・団体等

○時間:開催日時や教室の実施時間等は要相談(土日祝を除く平日に限る)

○申込み期間:約1か月前までにお申し込みください

○申込み方法:

申込書に必要事項を記入の上、電話かFAXでお申し込みください。

※申込に関して事前にご相談、お問い合わせも下記にご連絡ください。

問合せ先 長門市保健センター TEL:23-1133 FAX:23-1168

健幸出前講座申請書

令和 年 月 日

申請者

住所

TEL

グループ名 (団体名)		人数	男 女	年齢 構成	
場所			過去依頼 あり・なし		
希望日時	第1	令和 年 月 日 () : ~ :	第2	令和 年 月 日 () : ~ :	
希望 テーマ □に ☒	テーマ	内容			担当課
	☐ 健康と医療	健診や医療データからわかること			総合窓口課
	☐ 生活習慣病予防	がんについて、高血圧症について・糖尿病について、 脂質異常症について、COPD について その他()			健康増進課
	☐ 健康づくり	食事について、運動について、女性の健康づくりについて			
	☐ こころの健康	睡眠について、ストレス対処法 ゲートキーパー養成研修、うつ病予防			
	☐ 上手な医療機関の かかり方	適切な受診方法やかかりつけ医を持つこと、 救急医療など			
	☐ 転倒予防	転倒予防や筋力トレーニング、体力測定 いきいき百歳体操体験会			(地域包括支援センター) 高齢福祉課
	☐ お口の健康と食事	口腔ケア、摂食・嚥下体操、オーラルフレイル予防 高齢期の食事のポイント、低栄養予防			
	☐ 脳活性の秘訣	認知症や認知症予防、脳活性レクリエーション			
	☐ 認知症の理解と 接し方	認知症サポーター養成講座			
	☐ 介護保険制度	介護保険制度や現状			
	☐ 高齢者の権利を 守ること	高齢期の身近な法律(遺言・相続) 成年後見制度など			
	血圧測定 あり・なし				

※申請後、担当者からご連絡いたします。時間や詳細な内容は相談に応じて対応します。

《お問い合わせ先》

市民窓口課:23-1129

高齢福祉課 地域包括支援センター(深川・俵山地区):23-1244

健康増進課:23-1133

東地域包括支援センター(通・仙崎・三隅地区):27-0410

西地域包括支援センター(日置・油谷地区):33-2020