



## 2025 年度栄村版 ACE プロジェクト関連事業

# 健幸づくり出張講座のご案内

村では、健康づくりを通じた幸せな暮らしのために「健幸づくり出張講座」を始めます。

「健幸づくり出張講座」とは、地区公民館活動などの地域の集会や団体活動の場、お茶のみの場などに村内の医療関係者等が出向き、専門的知識・技術などの紹介により、みなさんと一緒に健康づくりを進めるための講座です。

この講座を通じて、みなさんの健康づくりにお役立ちできればと思います。

各種集会時または地域のお茶のみの場などに、お気軽にご利用ください。主な内容は下記のとおりです。

### 講座内容

- 裏面の「健幸づくり出張講座」一覧表の中から、ご希望の講座を第3希望まで選んでください。
- ご希望の講座内容または、演題に沿って村内の医療関係者等が地域に出向いて行う健康教育です。
- 栄村ACE(エース)ポイント対象事業です。

### 開催日時

- ご希望の日程をお申し付けください。
- 1 講座は概ね 1 時間以内です。
- 業務の都合によりご希望の日程に添えない場合もありますがご了承ください。

### 対象者

- 栄村に在住する 3 人以上の参加が見込まれる団体(地区集会・会社等)、グループまたは個人です。

### 会場準備

- 会場の確保、設営などはお申込みいただいた団体等をお願いします。

### 費用

- 講座費用は無料です。
- 会場の借り入れ費用・有料の材料などを使用する場合は別途ご負担いただきます。

### 申し込み方法

- 希望日の 1 か月前までに健康支援係への電話連絡にて申し込むか、出前講座事業申込書を民生課へFAX、郵送または直接提出してください。  
後日、担当よりご連絡させていただきます。
- 申込書は、役場窓口・秋山支所・民生課健康支援係にご用意させていただいております。また、栄村ホームページからダウンロードできます。

### 申し込み問い合わせ先

栄村役場 民生課健康支援係

TEL:0269-87-3020(直通) FAX:0269-87-3308(直通)

## 2025年度 健幸づくり出張講座一覧表

番号	講座名	内容	担当職種
1	血圧ってそんなに大事ですか？	血圧ってちょっとくらい高くても痛くもないし問題ない？それって本当ですか？ 倒れないなど血圧に関するお話をします。	保健師
2	夏の健康 ～夏の暑さに負けないからだづくり～	熱中症予防や夏バテ対策など、暑い夏を元気に乗り切るためのポイントをお伝えします。	保健師
3	冬の健康 ～元気に冬を乗り越えよう～	感染症予防やヒートショックなどに冬場の健康管理に関する情報をお伝えします。	保健師
4	ゴムチューブで筋力アップ	「セラバンド」を使って、楽しく体を動かします。	保健師
5	からだのチェックしてみない？	からだの筋肉量などが簡単に測定できる体組成計によるからだチェックをしてみよう。数回の立ち座りだけであなたの秘めた力を数値化できちゃうんです！	保健師
6	検査結果を相談してみないかい	健康診断の結果が届いたけど、見方が分からない。病院の検査項目はどんなことを見ているのかな。みんなで学んでみましょう。	保健師
7	がん教育 ～あなたは何を大切にしますか～	がんってどんな病気なのか。がんの発生リスクを低下させる健康行動をみんなで学びましょう。	保健師
8	いい塩梅。減塩してみませんか。	自宅で調理している味噌汁の塩分測定や、ちょっとときになる減塩について一緒に考えてみましょう。	管理栄養士
9	フレイル予防の基本は食事から	いつまでも、自分らしく健康的に年を重ねるためには、フレイル予防が大切です。健幸の為のバランスの良い食事について一緒に考えてみましょう。	管理栄養士
10	楽しくからだを動かしましょう！	フレイル予防の考え方と対処法について、リハビリの観点からお話しし、体操なども実際に行います。	宅幼老所きぼう 作業療法士
11	認知症と生活の工夫について	認知症予防も様々。体を動かしたり、楽しいことしたり…。また、生活の工夫を今から行い、習慣づけておくことも重要ですのでご紹介します。	宅幼老所きぼう 作業療法士
12	病院でのリハビリって何するの？	脳卒中や骨折・・・困った時の病院。しかし、リハビリテーションってどんな職種があってどんなことをするのでしょうか？わかりやすく解説します。	宅幼老所きぼう 作業療法士
13	お薬との付き合い方	いわゆるお薬全般（保険制度含む）について、その時のトピックも踏まえながら解説します。	鈴綺薬局 薬剤師
14	健康食品とは	健康食品やサプリメントについて、特定保健用食品や栄養機能食品など様々な分類や医薬品も含めた違いなど全般的に解説します。	鈴綺薬局 薬剤師
15	タバコや飲酒について	喫煙習慣や飲酒習慣が身体へ与える影響やお薬の効果への影響について解説します。	鈴綺薬局 薬剤師
16	介護保険制度を知ろう	介護サービスを利用するには・・・介護申請から介護サービス利用するまで。在宅で生活できなくなったら・・・どうする？	栄村地域包括 支援センター
17	腰の痛くならない体の動かし方	今の機能を生かした動き方。寝ているところから車椅子に腰かけるまで、腰が痛くならない介助の仕方について	栄村地域包括 支援センター
18	仲間と明るく『人生会議！』	自分や家族の将来の事について、仲間と一緒に考え、自分の思いを見つめ直してみませんか。この講座が終わった時には、きっと今以上に生きることに向き合い、気持ちになるはずです！	栄村地域包括 支援センター