

## まちづくり出前講座～健康・福祉・子育て部門～

番号	講座名	講座内容	目安時間	担当課	
17	国民健康保険制度について	医療費の窓口負担、保険料の計算方法と納め方など	40分～1時間程度	市民課	
18	後期高齢者医療制度について	医療費の窓口負担、保険料の計算方法と納め方など	40分～1時間程度		
19	皆さんへ伝えたい 健診の大切さ	筑後市の健康課題（医療・介護の状況）、健診の必要性、健診結果と生活習慣のつながりなど	40分～1時間程度		
20	楽しく食べて健康づくり！	世代別に分けた食生活について	40分～1時間程度		
21	ゲートキーパーになりませんか	悩んでいる人に気づき、声をかけるゲートキーパーの養成講座	40分～1時間程度		
22	筑後市「高血圧注意報」発令中！ ～自分の血圧ご存じですか～	高血圧・減塩について（市の現状や血圧測定等についてもお伝えします）	40分～1時間程度	子ども家庭サポートセンター	
23	すくすく育つこころから	こどもの成長と発達について	1時間程度		
24	成長に大切な離乳食・幼児食	離乳食、幼児食についての講話	1時間程度		
25	子どもへの虐待をなくそう	子どもへの虐待を防ぐためにできることについて	1時間程度		
26	すくすく子育て講座	保育士による就学前における子育てについて	15分～1時間程度		
27	ぱくぱく幼児食講座	保育所給食室おすすめ“子どもに食べさせてほしい幼児食”	15分～1時間程度		
28	介護予防ですこやかな生活を	介護予防のための健康づくりについて フレイル予防講座	1時間程度 1時間程度		高齢者支援課
		いつでも、どこでも、スロージョギング®	1時間程度		
31	しないさせない高齢者虐待	高齢者虐待とは？高齢者の権利を守るために気をつけること	1時間～90分程度		
32	成年後見制度ってなあに？	認知症や障害などで判断能力が不十分となった人の暮らしを守るための成年後見制度について	1時間～90分程度	地域包括支援センター	
64	誤嚥性肺炎を防ごう！	誤嚥性肺炎について	1時間程度	医師	市立病院
65	夏場を元気に乗り切るために	熱中症対策について	45分～90分程度	看護師	
66	住み慣れた自宅で生活するために～訪問看護～	当院の訪問看護の内容や利用方法などをご紹介	1時間程度		
67	高齢者への健康アドバイス	インフルエンザについて 皮膚障害の予防について	50分～1時間程度 50分～1時間程度		
68	知っておきたい！正しい薬の飲み方	薬に関する一般的な知識、飲み忘れた時の対処などについて	1時間程度	薬剤師	
69	食と健康	楽しく食べて長生きしよう 生活習慣病と食事	1時間程度 1時間程度	管理栄養士 管理栄養士	
70	本当はこわい？いびきのサイン	睡眠時無呼吸症候群について	1時間程度	臨床検査技師	
71	上手にごっくん！肺炎予防	肺炎予防と口の健康について	1時間程度	言語聴覚士	
72	健康寿命を延ばそう	認知症予防アドバイス ロコモティブシンドローム（筋力低下）対策について	1時間程度 1時間程度	作業療法士 理学療法士	
73	“こころとからだを元気に”ストレス発散	簡単に毎日できるリラックス法の体験、ストレスと上手につき合う方法、こころと身体の整え方などの話（※木曜日不可）	50分～90分程度	臨床心理士	