

令和8年度「生涯学習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、保険税の計算方法と納め方など	40分～60分	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		
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～60分	健康づくり課
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		
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		
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）		
23	すくすく育つところとからだ	こどもの成長と発達について	60分	こども家庭サポートセンター
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		
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		
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～60分	児童・保育課
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”		
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	60分	高齢者支援課
		フレイル予防講座		
		いつでも、どこでも、スロージョギング®		
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	60分～90分	地域包括支援センター
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		

番号	講座名	講座内容	目安時間	担当課	市立病院
64	誤嚥性肺炎を防ごう！	誤嚥性肺炎について	60分	医師	
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	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します	60分		
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～60分		
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	60分	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	60分	管理栄養士	
70	本当は怖い？いびきのサイン	睡眠時無呼吸症候群について	60分	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	60分	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	60分	作業療法士	
		ロコモティブシンドローム(筋力低下) 対策について	60分	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、ストレスと上手に付き合う方法、こころと身体の整え方などの話（※木曜日不可）	50分～90分	臨床心理士	