

## 令和7年度 保健師・栄養士・看護師 健康教育 メニュー 一覧

保健師や栄養士、看護師などを地域のイベントやサロン活動など、公益性の高い団体の活動に派遣して、健康相談や血圧測定、各種ミニ講座や寸劇による健康に関する知識の提供・啓発を実施しています。

派遣希望日の2か月前までに、地域医療推進課へ裏面の派遣依頼申請書を提出してください。

申請書は各まちづくりセンターに置いてあるほか、大田市ホームページからもダウンロードできます。

No.	分類	メニュー
1	身体活動・運動	・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防について
2		・フレイル(筋肉等が虚弱な状態になること)の予防について
3		・転倒予防のための運動や歩き方、環境整備のポイントについて
4	栄養・食生活	・低栄養の予防やバランスのよい食事について
5		・適塩の食事について(塩分チェックや家庭のみそ汁の塩分測定もできます)
6		・水分のとり方、食中毒予防について
7		・誤嚥性肺炎の予防と誤嚥した時の対応方法について
8	たばこ・アルコール	・たばこの健康への影響について
9		・適度なお酒の飲み方について
10	休養・こころ	・高齢期のこころの健康について(ストレスチェック表の活用)
11		・ゲートキーパー(こころの門番)の養成講座について
12	歯・口腔	・お口の体操、お口と体の健康の関係について
13		・オーラルフレイル(お口の機能が衰えた状態)の予防について
14	健康管理	・心疾患、脳卒中、高血圧(家庭血圧の測り方)の予防について
15		・熱中症予防、感染症予防(手洗いチェッカーの活用)について
16		・フットケア～健康寿命の延伸や介護予防にもつながる足の手入れについて～
17		・頻尿や尿漏れの原因と日頃から行える対処法、尿漏れ予防体操について
18		・認知症についての豆知識
19	その他	・保湿などの予防的なスキンケアのポイントについて
20		・虫に刺されないための予防法と刺されたときの対処法について
21		・アロマハンドクリーム作り ※原則、日曜のみ。別途、材料代(300円/人程度)が必要です
22	寸劇	・上手な医者のかかり方～受診の際のポイントについて～
23		・あなたならどうする？もしもの時に受けたい医療～ACP(人生会議)について～ ※大田市社会福祉協議会の出前講座をあわせて受講すると理解が深まります(セットでの依頼も受け付けています)。
24		・めざそう健康長寿！～私ってフレイルなんかになりませんから～
25	測定	・体組成測定、骨密度測定、血管年齢測定など ※測定機器の予約が必要なため、2か月前にはご連絡ください。 (借用機器は、返送料金・送付にかかる保険料の負担が必要です)

※時間は20分から60分程度です。詳細はご相談ください。

※派遣は1団体2回までとさせていただきます。

<問い合わせ先>

大田市役所 健康福祉部 地域医療推進課

電話:0854-83-8058 ・ 0854-83-8153

FAX:0854-84-9204 ・ 0854-82-9730

Mail:o-iryuu@city.oda.lg.jp