

令和8年度 介護予防・高齢者に関する健康教育 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	・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
2		・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
3	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
4		・誤嚥性肺炎の予防と誤嚥した時の対応方法について
5	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)
6	歯・口腔	・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
7	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
8		・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
9		・転倒・骨折予防～健康寿命の延伸や介護予防につながる足の手入れ～
10		・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
11		・アイフレイル～目の衰えを早めに見つけて元気な毎日を～
12	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
13		・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
14	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～
15		・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)。
16		・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～
17	測定	・体組成測定、骨密度測定、血管年齢測定、ザリッツ(立ち上がりテスト)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。

※市役所からの派遣は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 地域医療推進課

電話:0854-83-8153

FAX:0854-84-9204

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