

# 「いきいきにこここ出前講座」メニュー一覽

| No | 講座名   | 講座内容   | 講座時間<br>目安(分) | 担当課    |
|----|---|--|---------------|--------|
| 1  | 障がい者の福祉を知ろう！  | 障がい者への福祉制度について   | 60            | 福祉政策課  |
| 2  | 障がいと付き合うことになったら、どんな医療が使えるの？                                 | 心身障害者医療の内容について<br>自立支援医療（精神通院）の内容について<br>自立支援医療（更生・育成）の内容について  | 30            | 福祉政策課  |
| 3  | “ 10人10色<br>発達障害によりそう ”                                     | 発達障がいに関する基本的な考え方について   | 60            | 子ども政策課 |
| 4  | 介護保険を使う前に<br>必ず知っておきたいこと！                                   | 介護保険制度について<br>介護保険制度の改正内容について<br>介護保険の申請や利用の流れ<br>正しい介護保険の利用について<br>美作市の介護保険の状況など  | 60            | 健康政策課  |
| 5  | 人生100年時代！<br>健康寿命を延ばそう！                                     | 健康寿命とは<br>高齢者の現状<br>フレイル予防について<br>みんなで助け合う見守りについて  | 60            | 健康政策課  |
| 6  | 2歳若返るかも！？<br>楽しく脳トレ！体操！                                     | みまさかお気体操(介護予防体操)<br>脳トレで介護予防   | 30            | 健康政策課  |
| 7  | 認知症ってなに？  | 認知症を正しく理解し、誰もが安心して暮らせる地域をつくる<br>認知症サポーター養成講座<br>認知症とはどんな病気<br>認知症の気づき、受診について<br>認知症のサイン、相談先<br>認知症の方への対応のしかた<br>認知症の予防について | 60~90         | 健康政策課  |
| 8  | 最新！<br>こころとからだを健康に！<br>スマホ初心者でも安心。<br>「美作てくてく健康アプリ」の<br>使い方 | どんなアプリなの？<br>インストールと初期登録の方法<br>アプリの使い方について   | 60            | 健康政策課  |
| 9  | いきいき健口長寿のすすめ  | オーラルフレイルについて<br>日々のお口のお手入れ<br>口腔機能向上のための体操   | 60            | 健康政策課  |
| 10 | 守ろう！こどもの歯   | 乳幼児や保護者のむし歯の予防<br>や生活習慣について  | 30~60         | 子ども政策課 |

| No | 講座名                            | 講座内容  | 講座時間目安(分) | 担当課   |
|----|--------------------------------|---|-----------|-------|
| 11 | 知って学んでみんなで実践！<br>健康づくりのための栄養教室 | 各世代に応じた、健康づくりに欠かせない食事のポイントについて                              | 60        | 健康政策課 |
| 12 | 知って得する！上手に減塩生活                 | 健康づくりのための減塩食のポイントについて                                       | 60        | 健康政策課 |
| 13 | 離乳食のすすめ方                       | 離乳食のすすめ方や調理のポイントについて  | 60        | 健康政策課 |
| 14 | 365日間、毎日続けたいくなる<br>魔法の食材、もち麦！  | 美作市特産もち麦の高い健康機能性と料理のポイントについて                                | 60        | 健康政策課 |
| 15 | 今日からはじめる<br>生活習慣病予防のススメ        | 高血圧、脂質異常、糖尿病、慢性腎臓病、歯周病の予防と対策等について                           | 60        | 健康政策課 |
| 16 | 熱中症にご注意を！                      | 熱中症とは<br>熱中症にならないために<br>熱中症の応急手当                            | 30        | 健康政策課 |
| 17 | あなたに伝えたい乳がんのこと                 | 触診モデルをつかって、自己検診の方法や健診の受け方等について                              | 60        | 健康政策課 |
| 18 | 見る、知る、分かる。<br>けんしん結果！          | 美作市民の健康について知ろう！<br>けんしん結果の見方について<br>生活習慣を振り返り、できそうなことを考えよう！ | 30～<br>60 | 健康政策課 |
| 19 | こころだって風邪をひく…<br>～メンタルヘルス対策～    | こころの健康を保つために知っておきたいうつ病の症状や予防方法などについて                        | 60        | 健康政策課 |
| 20 | バイバイたばこ。<br>なるほど！適正飲酒！         | タバコが体に及ぼす影響や受動喫煙について<br>お酒との上手な付き合い方                        | 60        | 健康政策課 |
| 21 | トイレに愛を♡<br>～災害時のトイレと食事の事情～     | 能登半島災害時の現場でのトイレと食事の事情について<br>私たちが準備できること<br>準備物の紹介、使い方等     | 60        | 健康政策課 |



# 出前講座

講座費用

## 無料

◆「いきいきにここ出前講座」は市民のみなさんのところと身体の健康づくりのお手伝いをするため、職員が講師として地域へ出向き、お話をさせていただきます。

### 内容

◆「**メニュー一覧**」をご覧ください。この他にもご希望をお伺いしますので、ご相談ください。

### 対象

◆市内在住・通勤・通学している方が作る**5名以上**の自主的な学習を目的とした、団体。

### 日時

◆平日の午前9時30分～午後5時  
◆講座時間は**原則30分以上**

## 申込方法

①申込書を記入し、窓口等で提出



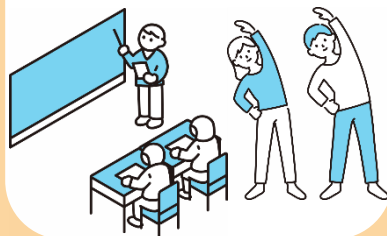
※郵送やFAXでの提出も可能です。

②講師決定のお知らせ



※お電話、FAX等でお知らせいたします。

③講師と直接打合せ後に実施



### ご注意

※会場の手配や進行、参加者募集は申込者側が行ってください。  
※講座は無料です。ただし、会場使用料や設営に要する経費や講座により材料費等が発生する場合は、申込者側の負担となります。

### お問い合わせ・申し込み先

○勝田総合支所 美作市真加部1616  
☎77-1111 FAX77-1242

○大原保健センター 美作市古町1850-1  
☎78-0503 FAX78-0513

○東栗倉総合支所 美作市太田152-1  
☎78-3133 FAX78-3149

○美作保健センター 美作市北山390-2  
☎75-3912 FAX72-7702

○作東総合支所 美作市江見945  
☎75-1111 FAX75-1118

○英田総合支所 美作市福本810-2  
☎74-3111 FAX74-3733