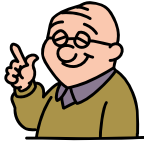


「出前講座」メニュー

分野	講座名	内容
生活 	ゴミの分別・減量化について	正しいゴミの分別方法や指定袋導入によるメリットについてお話しします。
	きれいにするっちゃ山陽小野田	アダプトプログラム（市民自らの手による地域の美化活動）についてお話しします。
	水道水のできるまで	ダムの水を浄水場でどのようにきれいにするかについてお話しします。
	下水道について	下水道の役割やしぐみについてお話しします。
消費生活	消費者啓発講座	急増する悪質商法や振り込め詐欺等の事例とその対応策についてお話しします。
税金	知って得する税金の話（市・県民税）	「確定申告」「市・県民税の申告」の仕方や、最近の税制改正についてわかりやすくお話しします。
	知って得する税金の話（固定資産税）	土地の評価や家屋の新增築に伴う評価方法と固定資産税の算出方法をわかりやすくお話しします。
年金・保険 	国民健康保険制度について	制度全般および国保で受け付けられる高額療養費等についてお話しします。
	高齢者の医療費について	70歳以上の方の医療費の仕組みについてお話しします。
	介護保険制度概要について	介護保険制度のしくみや保険料の決め方についてお話しします。
	国民年金制度について	国民年金の概要についてお話しします。
子ども 	わがまちの子育て元気プラン	児童を取り巻く現状と課題、および子育て元気プランの内容についてお話しします。
	子どもの病気とその予防	季節や年齢に応じた注意点などをお話しします。
	子どもの歯磨き指導	歯磨きの大切さや適切な方法についてお話しします。
	子どもの食事について	育児の中で大切な食生活についてお話しします。
福祉	高齢者福祉サービスの概要について	介護保険の申請から認定までの流れや、市の高齢者福祉サービス・介護保険サービスの利用の仕方についてお話しします。
	障害者福祉講座	障害者になった時に受けられるサービス、手当てなどについてお話しします。
健康 	医療費白書と健康増進について	国民健康保険の医療費・疾病構造や生活習慣病の予防に関して留意する点についてお話しします。
	なんでも健康相談	健康教育にあわせて、個別に健康相談をお受けします。また希望されれば、血圧測定や体脂肪測定なども行います。
	生活習慣病予防の話	高血圧・高脂血症・糖尿病などの疾病についてお話しします。日ごろの生活習慣を見直す機会にしましょう。
	聞いて得する！高脂血症	年齢とともに高くなっていく検診結果。自分の食生活を見直しましょう。
	糖尿病の予防	合併症が怖い糖尿病について、予防の必要性から早期発見の方法についてお話しします。
	糖尿病と糖尿病腎症について（全2回）	（第1回）糖尿病についてお話しします。
		（第2回）腎炎についてお話しします。
	血液サラサラ作戦	動脈硬化を改善するための食事や運動等の注意点についてお話しします。
	がん予防	死亡原因第1位のがんとは何か、予防から早期発見のポイントについてお話しします。
	骨粗しょう症の予防	寝たきりの原因第3位の骨折を予防するために、骨量を増やす食事や運動についてお話しします。