

スマイルエイジング
健康講座
外部講師シリーズ

令和3年度



目次

スマイルエイジング健康講座 外部講師シリーズの概要 …P2

申し込みから開催まで …P3

外部講師 健康講座メニュー 運動編 …P4

外部講師 健康講座メニュー 健康増進編 …P5

外部講師 健康講座メニュー 健康増進編・薬編 …P6

外部講師 健康講座メニュー がん編・食事編・医療編 …P7

スマイルエイジング健康講座外部講師シリーズ申込書 …P8

スマイルエイジング健康講座外部講師シリーズ
申込書 記入例 …P9

スマイルエイジング健康講座

外部講師シリーズの概要

スマイルエイジング健康講座外部講師シリーズとは

市民が健康に対する理解と関心を深め、健康づくりを推進することでスマイルエイジング（笑顔で年齢を重ねること）を実践するために外部講師を依頼先へ派遣して行う出前健康講座です。

外部講師とは

市内に在住・在勤の保健医療専門職（市職員を除く）で外部講師の登録をされた方です。

対象

市内に在住・在勤又は在学している5人以上の団体（受講のための一時的な団体を含む。）

開催日時

12月29日から1月3日までを除く日の午前9時から午後9時までの間の2時間以内です。ただし、外部講師の業務等の都合で派遣できないときがあります。

開催場所

原則として市内とします。なお、開催場所の手配や周知等の準備は申込者に行ってもらいます。

受講料

無料です。ただし、会場使用料、受講に必要な材料等は申込者の負担となります。

申込方法

代表者は、スマイルエイジング健康講座外部講師シリーズ申込書を受講希望日の2週間前までに健康増進課に提出してください。

申し込みから開催まで

① 講座を選択します

健康講座メニューの中から希望の講座を選んでください。

② 申込書を提出してください

健康増進課に「スマイルエイジング健康講座外部講師シリーズ申込書」を提出してください。

③ 日程や内容の調整をします

健康増進課が外部講師と調整し、申込者に連絡をします。

*日程については講師の都合により調整がつかない場合がございますのでご了承ください。

④ 外部講師が会場に行き、健康講座を実施

- 申込者が会場の準備をしてください。
- 申込者が当日の進行をしてください。
- 講座受講者は、講座終了後「スマイルエイジング健康講座シリーズアンケート」を記入してください。

外部講師 健康講座メニュー

運動編



番号	講座名	講師	備考
1	糖尿病と運動の方法	理学療法士	対象：企業/一般 時間：60～120分 平日の午後 土・日の午前 *講義
2	腎臓機能と運動		
3	ウォーキング		
4	肩の機能と肩こりの改善		
5	ひざ痛		
6	腰痛		
7	足の機能とケアの方法	理学療法士	対象：どなたでもよい (20人未満) (*16番は 10人未満) 平日の午後 土曜日・日曜日 60～120分 *講義・実技
8	シューズの履き方選び方		
9	脊柱の機能と運動の仕方		
10	体幹のトレーニング		
11	体に良いウォーキング		
12	体力の改善に効果のある ジョギング		
13	姿勢から考える 肩こりの改善方法		
14	姿勢から考える腰痛の 予防・改善		
15	膝の疼痛予防のための 足、体幹の鍛え方		
16	ラケットを使用した 胸郭のトレーニング		

健康増進編

番号	講座名	講師	備考
17	より良い睡眠のために 睡眠時無呼吸症候群について	看護師	対象：一般（成人）/企業 （10～20人） 平日 45～90分 *講義
18	感染症から自分を守る 手洗いの大切さ・手洗いの実践	看護師	対象：小中学生/成人 （10～20人） 平日 45～90分 *講義、手洗いの実践
19	健康と美容のために知って おきたいサプリメントの話	薬剤師	対象：どなたでもよい 平日 30～60分 *講義
20	糖尿病ってどんな病気？ ～血糖値の維持に重要な膵臓が はなはたと似たり感受性臓器～	薬剤師	対象：どなたでもよい 平日 30～60分 *講義
21	自動車排ガス超微小粒子の 健康影響	薬剤師	対象：どなたでもよい 何曜日でもよい 30～60分 *講義
22	超微小粒子（ナノ粒子）の 健康影響		
23	PM2.5、煙草の健康影響		
24	生活習慣病の予防・治療に役立つ 口腔ケア ～健口で健康な日々を過ごすため に～	薬剤師	対象：どなたでもよい （20人以上） 平日 60～90分 *講義
25	高齢者の糖尿病管理		
26	薬局の上手なかかり方	薬剤師	対象：学校・子ども/一般 土日の午前中 60分 *講義
27	高齢期に大切な筋肉 ーブル・カルパニア・ロキからー	医師	対象：一般 平日の午後 30～60分 *講義
28	骨粗鬆症の予防		
29	健やかに長寿を		

健康増進編



番号	講座名	講師	備考
30	脳血管疾患の予防と治療	薬剤師	対象：学校・子ども/一般 何曜日でもよい 制限なし *講義
31	除菌・抗菌・カテキン	薬剤師	対象：どなたでもよい 何曜日でもよい 制限なし *講義
32	おしっこが漏れて 困っていませんか？ ～骨盤底筋体操を学ぼう～	看護師	対象：企業・一般 平日 90分 *講義・実技
33	怒りの感情コントロールで イライラ防止	アガーマネジメント ファシリテーター	対象：どなたでもよい 土日 60～90分 *講義

薬編



番号	講座名	講師	備考
34	生薬、漢方、薬用植物、民間薬	薬剤師	対象：どなたでもよい 土日 60～90分 *講義
35	災害時の避難生活と薬	薬剤師	対象：学校・子ども/一般 土日の午前中 60分 *講義
36	スポーツと薬 (アンチ・ドーピング) について		

がん編



番号	講座名	講師	備考
37	生活習慣を見直してがんを予防する	看護師	対象：成人・勤労者 (10～20人) 平日 45～90分 *講義
38	がんってなあに？ 将来がんになるリスクを知ろう		対象：小中学生 (10～20人) 平日 45～90分 *講義
39	生活リズムを整えて生活習慣病やがんになりにくい体をつくろう	薬剤師	対象：どなたでも 平日 30～60分 *講義

食事編



番号	講座名	講師	備考
40	食事前の嚥下体操 安全な食事介助	看護師	対象：どなたでもよい 平日 45～90分 *講義
41	安全にご飯を食べる ～むせやすくてお困りの方へ～		
42	歯科口腔保健と栄養・予防	歯科医師	対象：どなたでもよい 土日 60分 *講義

医療編



番号	講座名	講師	備考
43	大切な命を救おう！	看護師	対象：小中学生 (10～20人) 平日 45～90分 *講義

スマイルエイジング健康講座外部講師シリーズ申込書

年 月 日

健康増進課長 宛

団 体 名 _____

所 在 地 _____

代表者氏名 _____

(電話番号 _____)

スマイルエイジング健康講座外部講師シリーズを受けたいので、次の事項を遵守することに同意した上で申し込みます。

- 1 講座は、決定した日程・時間内で行うこと。
- 2 講座の場を利用して、陳情、要望活動等を行わないこと。
- 3 講座の場を利用して政治的、宗教的又は営利的活動を行わないこと。

日 時	年 月 日 () 時 分 ~ 時 分
場 所	
希 望 講 座 名	
参 加 予 定 人 数	人
集 会 等 の 名 称 及 び 開 催 目 的	
団 体 の 活 動 目 的	
備 考	



問い合わせ・提出先

山陽小野田市 健康増進課
(厚狭地区複合施設内保健センター)

〒757-8634 山陽小野田市大字鴨庄94番地
TEL : 0836-71-1814
FAX : 0836-73-1879