

スマイルエイジング  
健康講座  
外部講師シリーズ

令和6年4月改定版



# 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・5

外部講師 健康講座メニュー 健康増進編 …P5・6・7

外部講師 健康講座メニュー こころ編 …P7

外部講師 健康講座メニュー がん編・食事・口腔編・医療編  
…P8

外部講師 健康講座メニュー 子育て編・薬編 …P9

スマイルエイジング健康講座外部講師シリーズ申込書 …P10

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 …P11

スマイルエイジング健康講座外部講師シリーズ  
アンケート様式 …P12

# 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。市主催の講座は除く）

### 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 日程などの調整をします

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

### 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。
- 講師から配布資料がある場合は、申込者で受講者数の資料の印刷等をお願いします。
- 申込者が当日の進行をしてください。
- 講座終了後、アンケート（P12「スマイルエイジング健康講座外部講師シリーズアンケート」参照）に御協力ください。アンケート記入後、健康増進課へ提出してください。（※提出は任意です）

# 外部講師 健康講座メニュー

## 運動編



講座名	講師	備考
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・実技
腎臓機能と運動		
ウォーキング		
肩の機能と肩こりの改善		
ひざ痛		
腰痛		
足の機能とケアの方法	理学療法士	対象：どなたでもよい 何曜日でもよい 時間制限なし  * 講義・実技
シューズの履き方選び方		
脊柱の機能と運動の仕方		
体幹のトレーニング		
体に良いウォーキング		
体力の改善に効果のある ジョギング		
姿勢から考える 肩こりの改善方法		
姿勢から考える腰痛の 予防・改善		
膝の疼痛予防のための 足、体幹の鍛え方		

## 運動編



講座名	講師	備考
ラクナールを使用した胸郭のトレーニング	理学療法士	対象：どなたでもよい (10人未満) 時間：60～120分 平日の午後・土日 *講義、実技
自力整体法を活用した自力での姿勢改善		対象：一般(成人) / 企業(20人未満) 何曜日でもよい 60～90分 *講義、実技
自力整体法を活用した自力での慢性疼痛の緩和		
自力整体法を活用した自力での運動パフォーマンス向上		

## 健康増進編



講座名	講師	備考
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
新型コロナウイルス ～マスクや消毒について～	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
除菌・抗菌・カテキン		
感染症から身を守ろう ～あなたの手はきれい?～	看護師	対象：どなたでもよい 平日 60～90分 *講義、手洗いの実践
感染症から身を守ろう ～今日から出来る!感染対策～		
感染症から身を守ろう ～職場でできる感染対策～		

# 健康増進編

講座名	講師	備考
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：どなたでもよい 平日 30～60分 *講義
健康と美容のために知っておきたいサプリメントの話		
糖尿病ってどんな病気？ 糖尿病の薬はどうやって効くの？	薬剤師	対象：どなたでもよい 平日 30～90分 *講義
高齢者の糖尿病管理	薬剤師	対象：どなたでもよい (20人以上) 平日 60～90分 *講義
薬局の上手なかかり方	薬剤師	対象：学校・子ども/一般 土日の午後 60～90分 *講義
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 30分～90分 *講義
心と脳を若く保つためには ～知ってナットク！ 脳のしくみと記憶のふしぎ～		
あなたの皮膚を健やかに ～紫外線対策～	看護師	対象：企業/一般 平日 60～90分 *講義
あなたの皮膚を乾燥から守る!! ～冬の時期を健やかな皮膚で過ごすためのポイント～		

# 健康増進編



講座名	講師	備考
これだけは知っておきたい！ 認知症ケア	看護師	対象：どなたでもよい 平日 60～90分 * 講義
認知症の予防		
認知症ってなあに		
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：一般(成人) / 企業 平日 90分 * 講義・実技

# こころ編

講座名	講師	備考
怒りの感情コントロールで イライラ防止	アソガ・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
メンタルヘルスケア	社会福祉士 公認心理士	対象：どなたでもよい 何曜日でもよい 時間制限なし * 講義
精神疾患や障害をもっている人の 理解について		
精神疾患や障害をもっている人の 関わり方について		
ヤングケアラーを知っていますか？		



## がん編



講座名	講師	備考
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
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

## 食事・口腔編



講座名	講師	備考
安全にご飯を食べる ～むせやすくしてお困りの方へ～	看護師	対象：どなたでもよい 平日 45～90分 *講義
食事前の嚥下体操 安全な食事介助		
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
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



講座名	講師	備考
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

## 子育て編



講座名	講師	備考
子育ての悩み ”あれこれ” 座談会	助産師	随時相談

## 薬編



講座名	講師	備考
生薬、漢方、薬用植物、民間薬	薬剤師	対象：どなたでもよい (20人以上) 土日 60~90分 *講義
災害時の避難生活と薬	薬剤師	対象：学校・子ども/一般 土日の午後 60~90分 *講義
スポーツと薬 (アンチ・ドーピング) について		

## 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	

# 記入例

様式第1号（第7条関係）

## スマイルエイジング健康講座外部講師シリーズ申込書

令和●● 年●●月●●日

宛

団体名 ●●●●●●の会

所在地 山陽小野田市●●●●●●番地●●

代表者氏名 ●●●●●●

（電話番号 0836-●●●-●●●●●●）

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	令和●● 年●●月●●日（ ● ） ●●時●●分～ ●●時●●分
場 所	●●●●●●公会堂
希望講座名	1番 糖尿病と運動の方法
参加予定人数	●● 人
集会等の名称及び開催目的	●●●●●●●●●●●●●●を目的とする。
団体の活動目的	●●●●●●●●●●●●●●
備 考	

## スマイルエイジング健康講座外部講師シリーズアンケート

スマイルエイジング健康講座外部講師シリーズをよりよいものにするため、今後の参考とさせていただきますので、アンケートに御協力をお願いします。  
該当する番号に○印をつけてください。

### I 講座の内容は理解できましたか

- 1 よく理解できた
- 2 だいたい理解できた
- 3 あまり理解できなかった

### II あなたにとって今後の参考になりましたか。

- 1 たいへん参考になった
- 2 少しは参考になった
- 3 あまり参考にならなかった

### III 今日の講座をきかれての感想やお気づきなどがあれば、お書きください。

--	--

### IV 今後、希望する講座があればお書きください。

--	--

御協力ありがとうございました



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 : 0836-39-5624