

# 出張健康教室のご案内

北信総合病院では、より地域に根ざした病院づくりを目指すために『出張健康教室』を行っております。

『出張健康教室』とは、地域の皆さまの集会に出向き当院職員が持つ専門的知識・技術などを紹介する講座です。

この講座を通じて、地域の皆さまの保健・医療・福祉に対する意識や知識の向上にお役立ちできればと思います。

どうぞ、お気軽にご利用ください。主な内容は下記のとおりです。

## 『出張健康教室』講座

### 講座内容

- ◎裏面の出張健康教室講座一覧表の中から、ご希望の講座をお選びください。
- ◎規定の講座内容、演題に沿って病院職員が地域に出向いて行う講演会です。

### 開催日時

- ◎診療日、休診日ともに午後8時までに終了とさせていただきます。但し、11月～3月は午後7時までに終了とさせていただきます。
- ◎開催時間は、概ね1時間以内です。
- ◎業務の都合によりご希望の日程に添えない場合もありますので予めご了承ください。

### 対象者

- ◎概ね中野市、山ノ内町、木島平村、野沢温泉村に在住(通勤、通学含む)される約10人以上の参加が見込まれる団体(町内会・学校・会社等)です。
- ◎政治、宗教、反社会勢力、営利活動等を目的とする団体へは派遣できません。

### 会場の準備

- ◎会場の確保・設営、当日の進行等は受講団体でお願いします。また、配布資料を受講団体にて準備(用紙の用意、印刷、受講者への配布等)いただくことがあります。その場合、原稿の送付等について病院担当者より事前にご連絡します。

### 費用

- ◎費用は1回につき5,400円(消費税込)を指定口座にお振り込みください。  
※恐れ入りますが、振込手数料はご負担願います。
- ◎会場の借入費用、有料の資料を使用する場合は別途受講団体の負担となります。

### 申し込み方法

- ◎希望日の2ヶ月前までに出張健康教室講座申込書に必要事項をご記入いただき、当院地域医療連携課へFAX、郵送、もしくは直接お申し込みください。後日担当よりご連絡させていただきます。
- ◎申込書は、市町村役場・JA窓口・当院地域医療連携課にご用意させていただいております。また、当院ホームページ上でもダウンロードして印刷することもできます。

### 申し込み 問い合わせ先

〒383-8505 中野市西1丁目5番63号  
北信総合病院 地域医療連携課  
TEL.0269-23-2160(直通) FAX.0269-22-2812(直通)  
ホームページ <http://www.hokushin-hosp.jp/>

※出張健康教室についての申し込み・問い合わせは、平日午前8時30分から午後5時の間にお問い合わせいたします。

# 平成26年度 出張健康教室講座一覧表

番号	講座名	内容	担当職種	備考
1	メタボ対策～食事編～	糖尿病など生活習慣病の原因となるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と食生活についての講座です。	管理栄養士	
2	減塩食のすすめ	塩分を摂り過ぎている方が多くいます。献立の組合せや薄味の工夫など減塩食のコツについての講座です。	管理栄養士	
3	つつい手が出るお酒とお菓子	お酒やおつまみ、お菓子など嗜好品のカロリーや塩分を知って上手につき合い、生活習慣病を予防しましょう。	管理栄養士	
4	糖尿病 運動療法のコツ	糖尿病の運動療法について、予防も含めて運動の知識と実践方法についてご紹介します。	理学療法士	動きやすい身じたくでご参加ください。
5	糖尿病の薬の話	糖尿病の治療に使う飲み薬や自分で打つ注射について、正しい使い方や注意点を紹介します。	薬剤師	
6	薬の話あれこれ	薬の正しい使い方や注意点についてお話しします。薬に関するご相談にもお答えいたします。	薬剤師	
7	ヨガ教室	ヨガで心も体もリフレッシュしましょう。ヨガインストラクター有資格者がご指導させていただきます。	助産師	横になれる畳等の広間で行います。体操着必要。
8	健康寿命を延ばしましょう	日常生活を自立して元気に過ごせる期間＝健康寿命を延ばす食生活についての講座です。	管理栄養士	
9	高齢者の栄養不足予防法	加齢に伴い食が細くなったり、食事内容が偏りがちです。栄養不足にならないためのひと工夫についての講座です。	管理栄養士	
10	誤嚥予防について	食べ物を飲みこむときのしくみ、むせる誤嚥を予防するための体操等をご説明します。	言語聴覚士	
11	転倒予防教室	骨折、頭部打撲など重傷になりやすい転倒を予防し、安全に生活するために、必要なことを学びましょう。	理学療法士	
12	車椅子の種類と操作方法	車椅子について、どんな種類があるのか、どのような使い方があるのかをご説明します。	作業療法士	
13	在宅看護・介護教室	病気を抱えて在宅で生活をされている方が、その人らしく過ごせるように、健康面・介護を一緒に考えましょう。	看護師	
14	介助時の体の動かし方	ベッドから起こしたり、寝かせたりする際、介助する方とされる方の適切な体の動かし方をご紹介します。	理学療法士	ベッドをご用意ください。
15	床ずれについて	ご家庭や施設での床ずれの予防法についてお話しします。	看護師	
16	認知症とその予防	認知症という病気の説明から予防、診断から治療法について解説します。	看護師	社会福祉士または認知症キヤラバンメイト(専門講習受講者)職員が担当する場合があります。
17	認知症の方やご家族への対応	認知症の方がその人らしく過ごすための、地域やご家族の方の接し方について解説します。	看護師	
18	介護保険制度について	介護保険制度を利用して、住み慣れた地域で暮らしていく方法を一緒に考えましょう。	介護支援専門員	
19	うつ病のリハビリテーション	うつ病の概要や治療、さらにうつ病の方の日常での過ごし方、まわりの人の接し方等についてご紹介します。	作業療法士	
20	中学高校生のバランス食	成長期に必要ないろいろな栄養素を摂るために「主食」「主菜」「副食」を意識したバランス食についての講座です。	管理栄養士	
21	中学高校生のための子育て理解講座	次世代の親となる中学高校男子女子生徒のため、性教育を含め子育てを理解していただくための講座です。	助産師	学級、学校以外でもお申込できます。
22	母親学級	妊娠中の過ごし方や分娩の知識、出産後の子育て等について解説いたします。ご夫婦でのご参加も歓迎です。	助産師	祖父母になられる方もどうぞ。
23	子どもの事故予防	乳幼児期に起こりやすい日常生活内での事故の種類と予防策を子どもの成長・発達の過程と合わせて解説します。	小児救急看護認定看護師	保育所、学校等の教職員への受講も可能です。
24	子どもへのホームケア	子どもの身体的特徴を踏まえて、子どもが病気にかかった際の自宅での看護の方法を症状別にお話しします。	小児救急看護認定看護師	
25	子どもの救急蘇生法	子どもへの蘇生方法、けいれん時の対応など、可能であれば実技も交えて解説します。	小児救急看護認定看護師	
26	心肺蘇生法とAEDの使い方	ご家族など身近な方が万一倒れた際の適切な対応とAED(自動体外式除細動器)の使い方を解説します。	救急認定看護師	
27	救急車の適正利用	心筋梗塞、脳卒中の兆候かもしれない症状の見方と救急車の適正な利用法についてお話しします。	救急認定看護師	
28	インフルエンザの感染予防	インフルエンザの感染経路を知り、効果的な手洗い法など予防のための具体的な対策方法について解説します。	感染管理認定看護師	
29	感染性胃腸炎の感染予防対策	ノロウイルスなど感染性胃腸炎の感染経路などを知り、手洗い方法や吐物の適切な処理方法などをご説明します。	感染管理認定看護師	