

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などに出向き、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。

各種集会時またはご友人を集めた勉強会などに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なかから、ご希望の講座をお選びください。
- 規定の講座内容または、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時までに終了させていただきます。ただし、11月～3月は午後7時までに終了させていただきます。
- 1講座は概ね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がご了承ください。

対象者

- 以下の市町村に在住・通勤する個人または学校関係者
中野市・飯山市・山ノ内町・野沢温泉村・木島平村・栄村・信濃町・飯綱町・須坂市・高山村・長野市北部
- 上記以外の団体で、須坂市及び長野市北部を含む北信医療圏で活動する団体またはJAのブロック区分で中野・須坂・飯山・志賀高原の各ブロックの関係者。
- 政治および宗教活動、反社会勢力、営利活動などを目的とする個人・団体へは派遣できません。
- ケーブルテレビを含む報道各社による取材または録画については事前に趣意書の提出をお願いします。

派遣範囲

- 個人及び学校関係申込者の場合は、上記対象者の市町村に在住・通勤する個人または学校関係者の欄の市町村。
- 個人及び学校関係申込者以外は、須坂市及び長野市北部を含む北信医療圏、JAのブロック区分では中野・須坂・飯山・志賀高原の各ブロック。

会場の準備

- 会場の確保・設営・当日の進行などは受講団体でお願いします（当院の会議室・図書コーナーなどもご利用いただけますが「さくらホール」は有料です）。また、配布資料は申込みされた団体（個人の場合は代表者の方）で準備（用紙の用意・印刷・受講者への配布など）いただくことがあります。その場合、原稿の送付などについて病院担当者より事前にご連絡します。
- web会議ツールで他会場とつなげる場合は、所属団体（隷下）までとしてください。

費用

- 講座費用は無料です。
会場の借入費用・有料の資料・材料など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、当院健康管理部へFAX、郵送または直接お申し込みください。後日、講師または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・当院健康管理部にご用意させていただいております。また、当院ホームページからダウンロードできます。

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 健康管理部

TEL.0269-22-4838（直通）FAX.0269-23-5273（直通）

ホームページ <https://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時の間にお願いたします。

2026年度 出張健康教室講座一覧表

番号	講座名	内容	リモート開催	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らっしゃる方が多くいます。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	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	
5	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	
6	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	
7	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。
8	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	
9	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。
10	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	
11	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	
12	薬と健康食品～健康食品って薬じゃないの?～	薬と健康食品との違いや健康食品の安全性、正しい摂取方法など基本的なことをお話しします。	○	薬剤師	
13	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・高校の生徒さんを対象に、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。
14	体を動かして、もっと健康に!～筋力アップ編～	好評のストレッチ体操に、筋力アップの内容を取り入れた講座です。いつまでも動けるからだを目指して、ご自宅でもできる簡単な体操を紹介します。運動が苦手な方も安心してご参加ください。	×	健康運動指導士	動きやすい身じたくでご参加ください。
15	体を動かして、もっと健康に!～有酸素運動編～	好評のストレッチ体操に、体脂肪率を減らす効果がある有酸素運動を取り入れた講座です。楽しく体を動かして、日頃の運動不足を解消しましょう。	×	健康運動指導士	動きやすい身じたくでご参加ください。広めの会場をご用意ください。
16	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。	×	皮膚・排泄ケア認定看護師	
17	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ャラバンメイト(専門講習受講者)職員が担当する場合があります。
18	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	
19	もしも認知症になったら	「身近な人が認知症になってしまったら」、「認知症と言われたら」を考えてみましょう。	○	認知症看護認定看護師	
20	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	
21	“人生会議”してませんか(カードゲーム編)	人生会議とは、これからどのように生きていきたいか、“もしもの時”に何を大切にしたいかを考え、話し合うことをいいます。“もしバナゲーム”をやりながら考えてみましょう。	○	訪問看護認定看護師	
22	“人生会議”してませんか(ドラマ編)	ドラマを見ながら、これから何を大切に生きていきたいか、“もしもの時”に何を大切にしたいかを考えてみましょう。人生会議をしてみましょう。	×	訪問看護認定看護師	
23	在宅介護教室“体にやさしい介護”	福祉道具などを使用して、介護する側のみならず、される側の負担も軽減する方法を説明し、実践していただきます。在宅での生活で困っていることの相談もお受けします。	×	介護福祉士	
24	うつ病の家族教室	家族だけで悩まず、本人とのかかわり方や支援の方法を一緒に考えてみませんか?	×	精神科認定看護師	