

令和8年度

森の病院

## 出前講座

— ちかくにいるから、できることがある。 —

大台厚生病院の職員が、それぞれの専門性を活かして健康にまつわるお話しを「無料で」お届けします。

職場などの「お仕事」の集まりから、地域のサロンなどの「ご年配」の方の集まりまで「皆さんと一緒に健康について学ぶことで町の健康づくりのお手伝いができればいいな」そんな思いで出前講座を開催いたします。

興味のあるメニューがございましたら、お気軽にご連絡ください。

### 申込手順

準備

裏面メニューからプログラムを選び、開催希望日や会場などを計画

申込

開催希望日の2か月前までに病院へ申込み

決定

病院から開催決定の連絡があります

開催

担当職員や講師が会場に出向き、出前講座をお届けします！

### 対象

地域にお住まいの方・勤務されている方・在学中の方、地域で活動されるグループの方※

※ 政治・宗教活動の一環、営利目的での出前依頼はお断りいたします。

### 申込み・問合せ

担当：見並 / 林

TEL：0598-82-1313

FAX：0598-82-1783

Email：info@okh.miekoise.or.jp



## 令和8年度 大台厚生病院 出前講座メニュー表

No.	プログラム名	職種・講師	所要時間
1	<b>感染予防は手洗いから</b>	感染管理特定認定看護師	30分
	この講座は、インフルエンザウイルスやノロウイルスの感染予防について知って頂くことを目的とします。ウイルスの特徴や正しい予防方法と家庭内・職場で発生した場合の対応についてもお話しします。		
2	<b>ワクチンで予防できる病気があります</b>	看護師	30分
	インフルエンザや新型コロナをはじめ、肺炎球菌、带状疱疹など、ワクチンで予防できる病気があります。未来の自分のため、今できる予防対策をご案内します。		
3	<b>糖尿病教室、本日開講！</b>	看護師/検査技師/管理栄養士	30分
	糖尿病教室では、会話を楽しみながら糖尿病の知識を深められるよう工夫しています。健康で楽しく、充実した人生を送れるよう、生活習慣を見直してみましょう。		
4	<b>健康のミカタ - 検査データ -</b>	検査技師	30分
	健康診断や病院での検査結果、なんとなく数値を見て「高い?」「大丈夫?」と気になること、ありませんか。どの項目をどう見て判断すればいいのか、医師に聞きそびれてしまうことも多いのではないのでしょうか。検査データの見方を検査技師がやさしく解説します。		
5	<b>減塩生活始めませんか?</b>	管理栄養士	30分
	減塩食にしたいけどまだ始められていない方、減塩の工夫をお伝えします。減塩生活始めませんか?		
6	<b>今から始めるフレイル対策の食事</b>	管理栄養士	30分
	食が細くなってきたらどんなことを心がければ良いのか、食事の取り方・工夫についてお伝えします。しっかり食べていきいき過ごしましょう。		
7	<b>「飲み込む力を守ろう！ 誤嚥性肺炎の予防と嚥下トレーニング」</b>	理学・作業療法士	30分
	加齢や病気で低下しやすい「飲み込む力」を守るためのポイントや、誤嚥性肺炎を防ぐ効果的な嚥下トレーニング方法を紹介します。		
8	<b>「守ろう膝！簡単エクササイズ」</b>	理学・作業療法士	30分
	日常生活で負担のかかる膝を守るために、簡単なストレッチや筋力トレーニングを紹介します。		
9	<b>知っていますか？ 介護のこと</b>	介護福祉士/介護スタッフ	30分
	移乗動作の介助、衣類の着脱、オムツ交換、腰に負担がかからない介護のコツなど現場スタッフが伝授します！また介護者の休息のための入院についてもご案内します。		
10	<b>介護保険って何なん？</b>	訪問看護師/MSW	30分
	「介護保険って何が使えるの?」と疑問に思う方は多いのではないのでしょうか。これから介護を受ける方、初めて介護に関わるご家族の方にもわかりやすく、MSW（医療ソーシャルワーカー）からは『介護保険』、訪問看護ステーションからは『訪問看護』について解説します。		
11	<b>自分らしく生き抜くヒント - 人生会議、はじめてみませんか -</b>	看護師/MSW	30分
	「人生会議」は、もしもの時のために、自分たちが望む医療やケアについて考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組みのことです。		
12	<b>使ってわかる！マイナ保険証のメリット</b>	事務員	20分
	病院での保険確認が簡単になる、高額療養費の手続きが軽減される、自身の健康管理に役立つなど、マイナ保険証の使い方やメリットについて、事務職員がわかりやすくご説明します。		

# 大台厚生病院 出前講座 申込書

整理番号:

R8.4現在

申 込 日	令 和      年      月      日
希望する講座	講座番号：
	プログラム名：
(フリガナ) 団 体 名	
(フリガナ) 代 表 者 氏 名	
連 絡 先	〒      —  (電話番号：      —      —      )
希 望 日 時 (平日14時以降で お願いします)	第1希望：令和    年    月    日 (    曜日)    時    分～ 第2希望：令和    年    月    日 (    曜日)    時    分～ 第3希望：令和    年    月    日 (    曜日)    時    分～
実施会場名	
実施会場住所	〒      —  (電話番号：      —      —      )
参加予定人数	_____ 人    ※ 概ね5人以上から
備 考	(ご要望・ご質問等がありましたら、ご記入ください)

※上記太枠内をご記入ください。診療業務によりご希望の日程に添えない場合もございますので予めご了承ください。

※お申込みは、以下まで郵送・FAX・Eメールのいずれかにてお申込みください。直接持参していただくことも可能です。

**【申込み・問合せ】** 大台厚生病院 出前講座 事務局 (見並、林)

〒519-2403 三重県多気郡大台町上三瀬663-2

TEL : 0598-82-1313 / FAX : 0598-82-1783

Email : info@okh.miekoise.or.jp

