

## 令和5年度 竹田市愛育保健推進員会活動事業 健康講話講師派遣メニュー

- 健康講話は基本、年1回です。「講師料」は1回分のみ該当になります。
- 健康講話を希望する場合は市が日程調整を行い、夜間・土日は講師を派遣できない場合もあります。

### <講師料不要>

保健師（30～60分）
1. 防ごう糖尿病
2. 腎臓病予防
3. 高血圧が身体に及ぼす影響
4. 認知症予防講座 「認知症サポーター養成講座」（60分）
5. がんの予防
6. フレイル(筋力低下)予防
7. たばこの害について
8. 人生会議(ACP)について

栄養士（30～60分）
1. 糖尿病予防の食事
2. 腎臓病予防の食事
3. 減塩・うましお料理について
4. 認知症予防の食事
5. 低栄養予防について

### <講師料不要>

歯科衛生士（40～60分）
口腔歯科講座「歯周疾患予防」

環境課職員（30分程度）
ゴミの分別について

### <講師料要>

竹田しゃんしゃん会
お茶筋体操、しゃんしゃん音頭、 めじろん元気アップ体操指導
※健康づくり体操の指導をします

食生活改善推進協議会
バランスのとれた食事について

その他
3B・レク協など

