

## 令和6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

講師派遣を希望の場合は、希望する内容1つに○をつけて下さい。

- 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。

保健師（講師料不要） 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) ※注1	
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 ※注	

※注1) 保健師または認知症キャラバンメイトが行います。

※注2) 保健師または在宅介護医療コーディネーターが行います。

環境課職員（講師料不要） 30分程度	
ゴミの分別について	

栄養士（講師料不要） 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	

歯科衛生士（講師料不要） 40～60分	
1. 口腔歯科講座 「歯周疾患予防」 ※注3	

※注3) 歯科衛生士への講師料は市が支払います。

竹田しゃんしゃん会（講師料要）	
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（講師料要）	
バランスのとれた食事について	

その他（講師料要）	
3B・レク協・県南落語など□	
※講師の紹介については保険健康課 にご相談ください。	

