

令和7年度 前沢地域出前健康講座 ～ 成人・高齢者向け ～

*実は前沢地域、こんな状況なんです・・・

- メタボリックシンドロームに該当する方が特に男性に多い
- 運動習慣のある人が少ない。



この状況を改善するべく、皆さんに聞いてほしいおすすめメニューを用意しています。

No.	講座名	主な内容	担当
1	【おすすめ】 健康長寿の秘訣は『フレイル予防』	・高齢期をおびやかすフレイル(虚弱状態)とは ・フレイルを防ぐ「3つの柱」高齢期の健康づくりのポイント ・聞こえにくさ感じていませんか?(加齢性難聴) ← NEW!!	保健師
2	【おすすめ】 骨を守るコツと対策	・奥州市の骨の健康について ・骨の役割について ・骨粗しょう症の予防について	保健師
3	【おすすめ】 今の私におすすめの食事 ※調理実習は希望により対応しますが、食材費は依頼者負担となります。	・食事はおいしくたのしくバランスよく(適塩・適量) ・これならできるメタボ予防 ・低栄養って何? 予防と改善のための栄養チェック! ⇒高齢期にオススメです。	管理栄養士 歯科衛生士
4	今日からできる 心の健康づくり	・上手な休養、睡眠のとり方について ・自分なりの楽しみ方を見つけよう ・ゲートキーパーってなに?	保健師
5	知って実行! 脳卒中予防 ～あなたの血圧は大丈夫?～	・脳卒中を防ぐための生活習慣のポイント ・家庭で血圧測定するときのポイント ・早めの手当てが大事(脳卒中サイン)	保健師
6	奥州市の健康ニュース	・奥州市の健康の特徴 ・各地域の健康課題	保健師
7	若さを保つ お口のパワー	・健診・検診の受け方 ・健診結果の見方 ・オーラルフレイルについて ・お口のケアについて ・お口げんき体操	歯科衛生士
8	知って得する! 血管のはなし ～生活習慣病から血管を守るために～	・高血圧、高血糖、脂質異常、メタボリックシンドロームが体に与える影響について ・心臓の血管について ・慢性腎臓病(CKD)について ・血管を守る生活習慣のポイント	保健師
9	脳いきいき講座 ～認知症予防～	・認知症を知る ・認知症の方への対応 ・認知症を予防する暮らしのヒント ・MCI(軽度認知障害)について ← NEW!! ・認知症予防のための楽しいゲーム、体操	保健師
10	前沢診療所 鈴木順所長の 出前健康講話	・健康に関するテーマ(リクエストにお答えします) 概ね振興会単位(10人以上を目安)でお申し込み下さい。 対応可能日:木曜日午後(第3のみ)、金曜日午後(要調整) ※調整のため2か月前までにご相談ください。 詳細については、前沢診療所 41-3200(事務局)まで	前沢診療所 鈴木医師

問い合わせ・申込先は、裏面をご覧ください。

令和7年度 出前健康講座 ～子ども・保護者・祖父母向け～

No.	講座名	内容	担当
1	子どもの生活リズム	・子どもの生活リズムとメディアとのつきあい方について ・子どもの心を育てる親子のふれあいについて	保健師 助産師
2	今からできる 子どもの病気予防 ・事故防止	・予防接種の受け方 ・子どもの事故防止 ・子どもの看護と応急処置	保健師 助産師
3	食で育むところと体	望ましい子どもの食生活について(好き嫌い、食事の量、おやつ、肥満予防、望ましい朝ご飯、離乳食、幼児食など) ※調理実習(希望により対応しますが食材料代は依頼者負担となります)	管理栄養士
4	いい歯にしたい ～元気なお口で元気な子ども～	・むし歯予防のポイント ・仕上げみがきとおやつについて	歯科衛生士
5	みんなで子育て 祖父母へメッセージ	豊かな人生経験を持つ「祖父母の力」をぜひ「孫育て」に生かしてみませんか。祖父母リーフレットを使ってお話しします。	保健師 助産師
6	プチベベサロン	妊娠から出産、子育て時期の色々な思いを話してみませんか。	助産師
7	フリートーク ～皆さんのお話 聞かせてください～	普段子育てをされていて困っていること、子どもの健康管理など色々お話ししてみませんか。	保健師

講座を開催するにあたって

- 日程を調整するため、開催予定日の **1か月以上前**に、**お住まいの地域の担当**まで電話等でご連絡ください。
- 日程については調整させていただきますが、ご希望に添えないこともありますのでご了承ください。
- 原則平日の日中の開催となりますので、ご了承ください。
- 各講座の所要時間は1時間程度となります。(調理実習希望の場合は、要相談)
- 講座名にない内容にも対応します。また、内容を組み合わせて実施することも可能です。ぜひ、お気軽にご相談ください。

問い合わせ・申込先

水沢地域	江刺地域	前沢地域	胆沢地域	衣川地域
本庁 健康増進課 (健康づくり係)	江刺総合支所 健康福祉グループ (健康増進担当)	前沢総合支所 市民福祉グループ (健康増進担当)	胆沢総合支所 (健康増進プラザ悠悠館) 健康福祉グループ (健康増進担当)	衣川総合支所 市民福祉グループ (健康増進担当)
電話 34-2903 FAX 51-2373	電話 34-2523 FAX 35-5120	電話 34-0275 FAX 56-2171	電話 46-2977 FAX 46-3105	電話 34-2370 FAX 52-3949