

# 保健と福祉の

# 出前講座

- 1. 受講対象者** 自治会・育成会・福祉ボランティアなどの地域の各団体、または任意の団体。（1講座あたり、おおむね20人以上）  
なお、営利、宗教・政治活動を目的とする場合は実施できません。
- 2. 講座所要時間** 1講座あたり約60分
- 3. 講座の費用** 講師の派遣費用や資料代は無料（会場は申込者をご用意ください）
- 4. 申込受付期間** 令和3年5月から令和4年2月まで
- 5. 講座実施期間** 令和3年6月から令和4年3月まで
- 6. 申込方法** 28講座（裏面一覧）の中から、希望する講座を選択し、申込書に必要事項を記入の上、開催希望日の1か月前までに、直接または郵送、FAX等で市役所の講座担当課へ。  
なお、開催日程（日時等）について、講座担当課で調整をさせていただきます場合があります。
- 7. その他** この講座は、主として市の施策・事業の説明を行うためのものであり、要望や苦情、交渉等を行う場ではありません。趣旨をご理解の上、お申し込みください。なお、今後の新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況等により、講座実施期間の開始時期（令和3年6月）を延期、または講座実施を中止とする場合もあります。



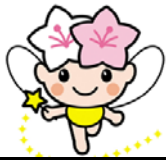
**※各講座の内容確認やお申込みは、  
一覧の担当課へお願いします。**

【講座全体の問合せ先】

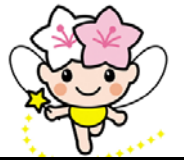
宇都宮市役所  
保健福祉部保健福祉総務課  
地域共生企画グループ

TEL：632-2919

FAX：639-8825



## 令和3年度 保健と福祉の出前講座一覧



No	講座名	講座内容【所要時間：60分】	担当課
1	福祉のまちづくり	地域の支え合い活動や啓発活動、バリアフリー化など、やさしさをはぐくむ福祉のまちづくりの取組について説明	保健福祉総務課 Tel 632-2919 Fax 639-8825
2	ご存知ですか？ あなたのまちの 民生委員・児童委員	民生委員・児童委員制度について説明	
3	介護保険制度とは	介護保険制度や介護サービス、「介護予防・日常生活支援総合事業」について説明	 高齢福祉課 Tel 632-2904 Fax 632-3040
4	いつまでも元気に！高齢者応援 施策 ～ICカード「totra」への バスの乗車に使えるポイント 付与などの福祉サービス～	高齢者がいつまでも元気に過ごせるように実施しているサービスなどについて説明	
5	シニア世代応援講座	豊かで充実したシニアライフを送るための暮らし方や生活設計などについて説明	
6	知っておきたい！高齢者の暮らしを守る権利擁護	認知症などにより、将来の生活に不安がある方へ、本人に代わって大切な財産を守る「成年後見制度」や、高齢者の権利を守る「高齢者虐待防止」について説明	
7	みんなでつくる地域包括ケアシステム	高齢者がいつまでも住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、医療、介護、生活支援などを包括的に確保する「地域包括ケアシステム」の姿や、行政、関係団体、市民が一体となって取り組む必要性などについて説明	
8	知っていますか？在宅医療・介護～最期まで自分らしく生きるために～	医師や看護師、ホームヘルパーなどが住み慣れた家や施設に訪問する「在宅医療・介護サービス」の概要や「在宅看取り」、もしもの時に備えて周囲の人と話し合う「人生会議」などについて説明	
9	障がいのある人が利用できる福祉サービス	障がいのある方が受けられる障がい福祉サービスや各種手当てなどについて説明	
10	障がいに対する理解を深めよう～心のバリアフリー推進講座～	障がいへの理解、障がいの特性に応じた適切な配慮の提供、コミュニケーションのポイント、障害者差別解消法の概要などについて説明	障がい福祉課 Tel 632-2353 Fax 636-0398
11	後期高齢者医療制度とは	後期高齢者医療制度の仕組みや保険料の算定方法など、制度全般について説明	保険年金課 Tel 632-2333 Fax 632-2326
12	知っておきたい薬の知識 	かかりつけ薬剤師・薬局の基礎知識や生活習慣病薬（高血圧薬、高脂血症薬、糖尿病薬など）について説明 ※宇都宮市薬剤師会と合同で説明	保健所総務課 Tel 626-1104 Fax 627-9244
13	症状に応じた正しい救急医療の利用を！	高齢者によくみられる事故や子どもの急な病気の対処法について説明	
14	身近な公園での運動	身近な公園に健康器具、健康遊具のある方へ、安全な使用方法の紹介と効果的なラジオ体操の実践	保健所健康増進課 保健センター Tel 627-6666 Fax 643-1679 (水曜・祝日休館)
15	気軽にエンジョイ Miya運動の実技	本市オリジナルの「気軽にエンジョイMiya運動」のDVDを活用し、日常生活の中で楽しく運動習慣が身に付くコツや運動方法についての説明と運動の実技	

No	講座名	講座内容【所要時間：60分】	担当課
16	お届けします 「衛生と環境の検査のはなし」	簡単な科学実験を交え、食品や感染症、環境検査などの豆知識の紹介	衛生環境試験所 Tel 626-1119 Fax 626-1121
17	よくかんでおいしく食べて健康に ～大人の歯科講座～	口の中を健康に保ち、よくかんで食べることの大切さや、歯周病予防に役立つ正しい歯磨き方法について説明 ※成人の方が対象	保健所健康増進課 Tel 626-1126 Fax 627-9244
18	栄養士が教えます！！ バランスの良い食生活	次世代を担う若い人たちへの生涯の健康づくりのための食生活のポイントを紹介 ※高校生・短大生・大学生などが対象	
19	働く世代の生活習慣病予防	生活習慣病予防のために、働く世代のライフスタイルに沿った、食品の選び方などの食事の改善ポイントを紹介 ※おおむね65歳未満の方が対象	
20	毎日の食事で健康に！ ～しっかり食べてフレイル予防～	高齢になってもいつまでも元気で過ごすために、フレイルの原因となる低栄養を予防するための大切な食事のポイントを紹介 ※おおむね65歳以上の方が対象	
21	ヘルシークッキング	身近な食材を使い、簡単に健康づくりに役立つメニューを調理 次のテーマのいずれかを選択 ◎ヘルシーメニューの調理 ◎野菜料理の調理 ※120分～180分の講座 (食材費は申込団体の負担)	
22	知っておきたい感染症のはなし	O157、インフルエンザ、結核、肝炎その他感染症に関する正しい知識と予防法などについて説明	保健所保健予防課 Tel 626-1114 Fax 626-1133
23	休養とこころの健康	こころの健康を維持するための「休養」や「ストレスとの付き合い方」について説明	
24	こころのサインに気づいたら	身近な人の悩みを上手に聴くための方法や、相談する人も相談を受ける人も気持ちを楽にするためのコツについて説明	
25	正しい知識で防ごう食中毒	ノロウイルスなどの食中毒に関する話題や食中毒予防に役立つ正しい手洗い方法などについて実習を交えて説明	保健所生活衛生課 Tel 626-1108 Fax 627-9244
26	食品表示を知って活用しよう	食品を購入する上で重要な情報源となる食品表示の見方について説明	
27	もっと知りたい！食の安全 「 <sup>ハ</sup> 「 <sup>サ</sup> 「 <sup>ツ</sup> 「 <sup>プ</sup> 「 <sup>ッ</sup> 「 <sup>ッ</sup> 「 <sup>プ</sup> 」って知ってますか？	食中毒の未然防止に効果的な衛生管理の手法である「HACCP」をはじめとした食の安全を守る仕組みや食品添加物・残留農薬、食物アレルギーなどの基礎知識などについて説明	
28	あなたとペット、今できること	家庭で飼育される犬・猫の正しい飼い方などに加え、災害発生等に備えて、今できることについて説明	

