

6. くらしと健康・福祉

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
601	災害時要援護者登録制度について	地域で支え合う避難体制の構築	災害時に助けを必要とする高齢者等の要援護者を、地域で協力して支え合う制度についてご説明します。	防災安全課が制度設計	福祉部 福祉政策課
602	地域包括支援センターについて	地域包括支援センターの役割について	高齢者の総合的な総合相談を行う地域包括支援センターと介護予防についてお話しします。	開催日時・場所等は要相談	福祉部 長寿支援課
603	高齢者の福祉サービスについて	介護保険以外でも様々なサービス	介護保険以外で提供している福祉サービスについてご紹介します。	平日 開催日時・場所等は要相談	
604	障害者スポーツ 出前・体験講座 	障害者スポーツを体験することで、障害者スポーツへの理解を深めてもらう	様々な障害者スポーツの紹介と体験。 (ボッチャ、フライングディスク他)	要相談 月曜日を除く	下関市障害者 スポーツセンター
605	国民健康保険制度について	国民健康保険制度の概要	国民健康保険の保険料や保健事業等についてご説明します。	土日祝を除く 9～17時	福祉部 保険年金課
606	後期高齢者医療制度について	後期高齢者医療制度の概要	後期高齢者医療制度の保険料や医療給付等についてご説明します。		
607	介護保険制度について	介護保険の概要について	介護保険のしくみ、要介護認定、介護サービスの利用、介護保険料等についてお話しします。	開催日時・場所等は要相談	福祉部 介護保険課
608	虐待から子どもたちを守るためにできること	虐待かな？…と思ったら	泣き声？どこに相談すればいい？これって虐待？地域でできること、役割等お話しします。	対象：市民 60分程度 開催日時・場所は要相談	こども未来部 こども保健課
609	ふくふく健康講座	気づいて実践！あなたの健康づくり	健康づくりの考え方や生活習慣のポイントを、健康づくり計画「ふくふく健康21」をもとにお話しします。	開催日時：要相談、平日 申込み：概ね2ヶ月前まで ※担当者との事前打合せをお願いします	保健部 保健総務課
610	ふくふく健康講座（こども編） ～生活リズムを整えよう～ 	早寝・早起き・朝ごはん	生活リズムを整えるポイントについて、保健師等がお話しします。		
611	ぶちうま食育講座	さあ実践！食を通じた財産づくり	食への感謝や、望ましい食習慣の実践についてお話しします。		
612	こころん体操 	みんな元気で“ふくふく笑顔”	保健部キャラクター“こころん”の体操を地域で実践できるように体操をお教えします。		

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
613	知っておきたい薬の知識	薬を安全に使うために	薬の正しい使い方や飲み方、保管方法を学びましょう。	対象：一般 平日9～17時のみ 40分程度 申し込みは1ヶ月前まで	保健部 保健医療課
614	子供の救急	子供の救急対応や救急医療体制について	小児の急病や怪我などの対応方法や、救急医療体制など、子供を守るために、今考えなければならないことについてお話しします。	平日のみ 1ヶ月前までに申込み 要事前相談	
615	賢い患者になるために	救急医療の適正な利用について	万が一病気になった時のため、救急医療制度、救急車の利用方法および病院受診の心構えなどを学びましょう。		
616	性感染症について	エイズなどに関する正しい知識を	増加するエイズなどの性感染症に関する基礎知識、予防方法などについてお話しします。	日程要打合せ	
617	感染症の予防について	感染症に対する正しい知識を	インフルエンザ、結核、O-157、感染性胃腸炎などの感染症予防についてお話しします。		
618	食中毒予防について 	ふぐや細菌、ウイルスによる食中毒について	ふぐや家庭での食中毒予防について、また正しい食品の安全知識について分かりやすく説明します。	土日祝を除く 平日9～16時 月に1回程度	保健部 生活衛生課
619	見る！感じる！科学講座2017 	放射性物質や重金属などの基礎知識を分かりやすく説明	放射性物質や重金属などについて実験などを交えながら、分かりやすく説明します。	対象：中学生以上 年6回程度予定／原則 土日祝を除く／30～90分 内容・日時・場所・受講者数は相談して下さい	保健部 試験検査課
620	科学検査のバックヤードツアー 	最前線の科学検査を下関市衛生検査センターの見学を通じ体感するツアー	フグ毒、放射性物質、ウイルスの検査の現場にご案内いたします。 ※下関市衛生検査センター（武久町）にご集合下さい。	対象：小学高学年以上 年6回程度予定／原則 土日祝を除く／30～60分 日時・見学者数は相談して下さい	
621	知って得する！メタボ予防	生活習慣病を予防しよう！	メタボリック・シンドロームを予防する食生活や運動についてお話しします。	土日祝を除く 時間外になる場合は要相談 1ヶ月前までに申込み 要打合せ	保健部 成人保健課
622	“がん”について正しく知ろう	生活を見直しがん予防を始めよう	がんを防ぐ生活習慣や、がん検診の受け方についてお話しします。		
623	たばこ健康	たばこが健康に及ぼす害とは？	たばこが健康に及ぼす害についてお話しします。今日から禁煙始めませんか？		
624	“認知症”ってな～に？	認知症を理解し、予防しよう！	認知症という病気やその予防について、保健師等がお話しします。		

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
625	こころの健康講座①	ゲートキーパー養成講座	心身に不調のある方に気づき、必要な支援へ繋ぎ見守る役割を担うゲートキーパーとなるための必要な知識と対応方法についてお話します。	土日祝を除く 1ヶ月前までに申込み 要打合せ	保健部 成人保健課
626	こころの健康講座②	職場のメンタルヘルス	職場の同僚や部下の心身の不調に早く気づくためのポイント、心の病を持つ方への対応についてお話します。		
627	こころの健康講座③	アルコールとこころの健康	アルコールにより引き起こされる心と体への影響についてお話します。		
628	セキレック教室 	下関独自のニュースポーツ 幅広い年齢層で楽しめる室内テニス	ラケットはジュニア用硬式テニスラケットを使用し、ボールがスポンジ製のため、スピードもあまりなく安全性も高いことで、幅広い年齢層で楽しめるスポーツです。	開催日時・場所等をご相談下さい	観光・スポーツ部 スポーツ振興課
629	ノルディック・ウォーキング教室 	年齢性別を問わず気軽に楽しめるエクササイズ	2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズです。	開催日時・場所等をご相談下さい	観光・スポーツ部 スポーツ振興課
630	スロージョギング@教室 	疲労がたまらず隣の人と話ができるくらいのジョギング	無理せず自分にあった適切な運動強度で行うことができます。運動が苦手な方、ダイエットしたい方、高齢者の介護予防にお薦めです。		
631	各種レクリエーション スポーツ教室 	楽しみながら体づくり!	気軽に楽しめる様々なレクリエーション、ニュースポーツ等を紹介、体験できます。	開催日時・場所・種目等をご相談下さい	
632	家庭教育	温かい家庭づくりへ向けて	温かい家庭づくりにおいて、何が大切か考えてみませんか?	60分程度 土日祝・夏休み開催は要相談	教育委員会教育部 生涯学習課
633	百聞は一体験に如かず 友だちづくり1・2・3!  	「AFPY (アフピー)」に レッツ・チャレンジ!	人間関係づくりの手法「AFPY(アフピー)」は、楽しく行うゲーム活動等を通して人を知り、自分を見つめ、豊かな人間関係を築いていきます。	対象：園児～大人 60分程度 土日祝・夏休み開催は要相談	
634	ふれあい福祉講座 	助けあい、支えあいの心を育てるために	地域、学校における福祉教育の一環として、車いす体験等、各種福祉体験講座を実施いたします。	開催日時・場所・内容の詳細は、ご相談の上、対応いたします	下関市社会福祉協議会
635	自閉症って知ってる? 	自閉症を正しく理解してください	自閉症という障害を正しく理解してもらい、どのように対応してよいのかを、わかって欲しいです。	対象：一般 90分程度 平日10時～15時	NPO法人 山口県自閉症協会
636	発達障害ってなに?  	発達障害とその周辺の障害の基礎的な話です	一口に発達障害と言っても様々な種類があり、また個人差もあります。違っているようで、同じような障害があるということを知って欲しい。		

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
637	自閉症の疑似体験をしてみよう  	自閉症という障害を少しでも体験してもらい、障害特性を理解してください	自閉症の不器用さや過敏などを、ちょっとした道具を使って体験してもらいます。	対象：一般 90分程度 平日10時～15時	NPO法人 山口県自閉症協会
638	サポートブックをつくってみよう	子どもの取扱説明書をつくってみませんか？	障害のあるなしに関わらず、お子さんの小さいときからの成長を書き留めてみませんか？ 就学や就労、また年金申請などのときに役立ちます。		
639	「献血（けんけつ）」命の大切さ  	みなさんは血液で誰かの命が助かることを知っていますか？	わずか40分で助かる命があります。献血から生まれる「愛の贈りもの」について学んでみませんか？	対象：小学高学年～高校生 45分程度(所要時間はご相談に応じます) パソコンとプロジェクターの用意をお願いします	山口県 赤十字血液センター
640	手術後の食事療法	腹部手術後の食事療法を中心としたお話	胃や大腸を切除したあとの栄養、消化、排便機能の変化とその対応・治療などを解説します。	2～3ヶ月に1回程度 平日18時半～21時の間 90分程度	地方独立行政法人 下関市立市民病院 ※急患対応時は 開講延期
641	乳癌の話	検診から治療まで	乳癌の最新治療法について、分かりやすく解説します。	対象：40歳以上の女性	
642	新型インフルエンザ	動物からやってきた？ 謎の感染症を解く	新型インフルエンザと鳥インフルエンザの関係・対策。	2～3ヶ月に1回程度 平日17時～21時の間 90分程度	
643	結核の話	昔の病気と思わないで	肺結核など早期発見・治療法など。		
644	子どもの予防接種について	予防接種について、正しい知識が必要です	予防接種を上手に受けて、子どもの病気を防ぎましょう。	対象：母親など育児中の方 他は同上	
645	子どもの感染症	はしかや嘔吐下痢症はなぜうつるのか？	はしかや嘔吐下痢のうつり方を知り、予防対策に役立ててください。	対象：保育園や幼稚園の保育士 他は同上	
646	子どもの健康と食事	食生活の工夫により心身ともに健康に育てる	伝統的な和食で子供も家庭も病気知らず。	詳細については相談に応じます	
647	食事の工夫でアレルギー疾患を克服	伝統的和食でアレルギーを治し薬の節約を！	現在の高タンパク高脂肪食でアレルギー疾患が多発。魚介類・野菜を増やせば難治性疾患も解決できます。		

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
648	がん予防について	がん予防のためにできることはあるか	がん化学療法看護認定看護師が、がんの一次予防・二次予防、がん診療連携拠点病院について分かりやすく説明します。	対象：成人	地方独立行政法人 下関市立市民病院 ※急患対応時は 開講延期
649	(誤嚥性)肺炎を予防しよう	自分でできる(誤嚥性)肺炎の予防	摂食・嚥下障害看護認定看護師が、誤嚥性肺炎についての簡単な知識から嚥下体操、予防方法まで。		
650	適切な食事介助の方法	肺炎を起こさないようにしよう	摂食・嚥下障害看護認定看護師が、食事介助を行う時に誤嚥を起こさないための方法・注意点など。		
651	腰痛予防	いつまでも元気に腰痛体操でリフレッシュ	腰痛にならないための運動や、日常生活の注意点を実技をまじえて指導します。	対象：食事介助に関わる方 詳細については相談に応じます	地方独立行政法人 下関市立市民病院 ※急患対応時は 開講延期
652	転倒予防教室	転ばぬ先の杖	手軽にできる足腰の筋肉トレーニング法と日常生活の場での目配り、気配りをお話しします。		
653	インフルエンザについて 	インフルエンザから身を守るために	インフルエンザの正体を知り、正しい予防方法を学ぶ。	担当：看護部 伊瀬知	済生会下関総合病院
654	知って得する生活習慣病気の基礎知識	知識とわざを身につけよう	生活習慣病の発症や悪化を防ぐためにできることを一緒に学びましょう。	対象：成人 担当：看護部 中川	
655	早期発見 前立腺癌	前立腺癌を簡単にみつける方法	年1回の定期検診、早期治療について学ぶ。		
656	あなたにもできる救急蘇生	倒れている人を見かけたら	救急蘇生、AEDについて。(説明と実技)	対象：成人 2ヶ月前までに申込み 担当：看護部 清水	
657	がん検診について	がんを早期発見するためには	がんの種類、検診方法について。		
658	心臓病について	急性心筋梗塞、心不全について学ぼう	急性心筋梗塞、心不全の病状や治療法、予防について。	対象：成人 2ヶ月前までに申込み 担当：看護部 岡崎	
659	日常の感染対策について  	インフルエンザの予防とノロウイルスの対応について	日常生活でのインフルエンザ予防の必要性と方法、ノロウイルス罹患時の対応について。	60分程度 開催日時、場所は要相談 担当：看護部 亀永	

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
660	認知症を理解しよう 	地域で安心して暮らすためのヒント	近年増加している認知症とはどういう病気なのか、認知症とうまくつき合い支えていくためのポイントをお話します。	担当：看護部 下田	済生会下関総合病院
661	がん予防とがん検診について 	正しい知識をもってがんを予防しよう	現在2人に1人ががんにかかると言われていています。関心も高くなっているがん予防とがん検診について最新の知識についてお話します。		
662	ノロウイルス対策 	ノロウイルスに対する正しい知識を	ノロウイルス感染の原因や感染対策、嘔吐物の処理方法を説明します。	担当：看護部 國弘	済生会下関総合病院
663	排泄講座 	人には聞けない排尿について	排尿の機能・仕組みから、疾患についてお話します。	担当：看護部 池田	
664	赤ちゃんの沐浴 	赤ちゃんと過ごすために沐浴などを行います	沐浴、更衣、おむつ交換、授乳の仕方など。	担当：看護部 米村	
665	家庭の事故から子供を守ろう 	幼児期に多い事故、誤飲・誤嚥を中心に	幼児期に多い事故を予測し、事故予防の大切さを学びませんか？	担当：看護部 三浦	
666	食事をおいしく食べるために	誤嚥性肺炎の予防	食事と誤嚥の関係について、誤嚥の予防について知識を深める。	対象：成人 担当：看護部 関野	
667	みんな知りたい血圧の話 	生活習慣を見直そう	脳卒中予防のために、生活習慣を見直しましょう。		
668	たばこの怖いところ 	たばこを吸ったらどうなるの？	たばこの健康被害について知りましょう。	対象：中学生 30分程度 担当：看護部 末田	
669	たばこ病にならないために 	たばこ病（COPD）とは？	まだ間に合います。たばこ病にならないよう、生活習慣の見直しをしましょう。	対象：成人 30分程度 担当：看護部 末田	
670	ピロリ菌に御用心 	ピロリ菌の検査から除菌治療について	ピロリ菌の概要、感染経路、ピロリ菌に関する病気検査、治療内容についてお話します。	対象：成人 平日、30分程度 担当：看護部 末田	
671	あなたもできるがん対策	国・地域のがん対策とがん予防について	2人に1人ががんになる時代、がん対策を知って、明日からでも一緒に取り組みましょう。	対象：成人 30～60分程度 担当：看護部 末田	

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
672	アレルギーの怖いところ!! 	アレルギーの原因とされる野菜・果物	果物とゴム製品の関係、手術への影響。	対象：成人 担当：看護部 宮下	済生会下関総合病院
673	新しい治療 下肢静脈瘤 	血管内焼灼術	創も小さく（1～3mm）、局所麻酔でできます。	対象：成人 担当：看護部 宮下	
674	在宅へ戻ろう 	訪問看護を利用して、その人らしい人生を生きよう	訪問看護やほかの介護サービスを利用して、安心して過ごせるよう事例を使って説明します。	60分程度 平日（日時は要相談） 担当：看護部 首藤	
675	手術で治そう！肝臓病	肝臓の手術は怖くない	肝臓の機能から、手術となる病気について説明し、どのような手術で病気を治しているのかを解説します。	対象：成人 開催日時、場所については要相談 詳細について、ご相談に応じます。	独立行政法人 地域医療機能推進機構 下関医療センター （旧厚生病院）
676	小さな創から『がん』を治す	腹腔鏡下手術・その驚異の進歩-小さな創で痛みも少ない-	低侵襲で負担の少ない鏡視下手術について、基本から最近テレビでも取り上げられた‘単孔式手術’まで、判りやすく解説します。		
677	『鼠径ヘルニア』って何？	俗にいう‘脱腸’-日帰り手術も可能な病気-	多くの方が抱えている病気“鼠径ヘルニア”について、日常の心構えから、手術治療まで解説します。		
678	大腸癌を見つけるには	大腸カメラのすすめ	便潜血だけでは見つからない大腸ポリープの発見・治療のために大腸カメラを受けましょう。		
679	胃癌を見つけるには	胃カメラのすすめ	早期発見するには、やっぱり胃カメラ。早期胃癌の具体的な治療を含め分かりやすく説明します。		
680	そうだったのか！肝臓病	肝臓病全般について解説します	肝臓病全般について、やさしく分かりやすく説明します。		
681	なめたらこわい脂肪肝	生活習慣病としての脂肪肝を解説します	最近増えている脂肪肝の問題点、治療法について説明します。		
682	「生活習慣病」って何だろう？	生活習慣病について学ぼう	今後の私たちの健康に大きな脅威となる生活習慣病。どんなものかを学び、その対処を考えます。		
683	「ストレス」って何だろう？	ストレスについて勉強しましょう	ストレスの本当の姿を知っていますか？ストレスフルな今、どう対処するかを学びましょう。		

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当		
684	高齢化とがん、そして認知症	歳をとったら避けて通れない病	どのように考え、どのように対処したらよいか一緒に考えてみませんか。	対象：成人 開催日時、場所については要相談 詳細について、ご相談に応じます。	独立行政法人 地域医療機能推進機構 下関医療センター (旧厚生病院)		
685	慢性腎臓病（CKD）について	CKDの悪化を防ごう	CKDの進行を遅らせるために、悪化因子を知る。				
686	放射線の豆知識 	放射線検査を安心して受ける為に	わかりにくい放射線検査の意味や、単位、被ばくについて説明いたします。				
687	ガンについて「いろは」の「い」	ガンの最も基礎について	高齢化社会の日本、国民の2人に1人はガンになります。どうすればいいのが勉強しましょう。				
688	乳がん検診に行こう！	乳癌は16人に1人	乳がん検診と、自己検診の方法を説明します。				
689	「じんそう」元気ですか？	腎臓病は新しい国民病	腎臓病は新しい国民病といわれています。腎臓についてお話しします。				
690	健康応援講座1	人生楽しく健康に生きる “楽健講座” (生活習慣病予防講座)	生活習慣病の危険信号を見つけ出し、楽しく改善できる方法を実際に体験していただきます。			開催日時、場所については ご相談下さい 担当：栄養管理室長 奥 悟	独立行政法人 国立病院機構 関門医療センター
691	健康応援講座2	女性の健康は社会の健康 (女性総合診療)	当センターが全国的にもリードする女性医療の最先端情報をご提供いたします。			開催日時、場所については ご相談下さい 担当：女性総合診療センター長 循環器科医長 早野 智子	
692	健康応援講座3	糖尿病予防講座	糖尿病にならないための生活、早期発見と早期のコントロールについて最新の医療情報をご提供いたします。			開催日時、場所については ご相談下さい 担当：糖尿病・内分泌科医長・血液内科医長 鶴 政俊	
693	健康応援講座4	がんは予防できる (がん予防講座)	がんの早期発見・早期治療の重要性と、最新のがん研究の情報を提供いたします。	開催日時、場所については ご相談下さい 担当：院長 林 弘人			
694	健康応援講座5	胃腸のがんで死なないための講座	胃がんの半数は内視鏡を用いた治療で治癒可能となりました。実例を含めて胃腸のがんの実態をお話しします。				

番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
695	健康応援講座6	脳卒中は予防できる (脳卒中予防講座)	脳卒中にならないための健康な生活、早期発見、早期治療の重要性について最新の医療情報をご提供いたします。	開催日時、場所については ご相談下さい 担当：生活習慣病センター 長・リハビリセンター長・ 脳神経外科医長 山下 勝弘	独立行政法人 国立病院機構 関門医療センター
696	健康応援講座7	出前でを行う救急蘇生講習	自動体外式除細動器の訓練を含む実技取得を中心に救急蘇生教習を行います。救急蘇生ができる自信がつかます。	申し込みは、原則として 2ヶ月前までにお願ひしま す 担当：救急認定看護師 福本・柴野	
697	健康応援講座8	人生、楽しく美味しく食べる (歯科保健)講座	ご高齢になると歯もなくなり食べるということでは不利になります。食べるという機能を維持し健康を応援する知恵を提供します。	開催日時、場所については ご相談下さい 担当：歯科口腔外科医長 石丸 孝則	
698	健康応援講座9	ミクロの世界からマクロな 人が見える	顕微鏡で患者様の細胞を観察し、ミクロの世界の専門家である病理医が担当します。病気を生命現象として眺め、病気とは何か楽しく理解していただけるお話をします。	開催日時、場所については ご相談下さい 担当：病理診断科医長 村上 知之	
699	健康応援講座10	健やかに生まれ、育ち、そ して健やかに生む(成育サ ポート)助産師講座	健康な子供を産み育てるって難しい? 性について正しく知り、育児の不安やちょっと聞きたいことを楽しく解決しましょう。	開催日時、場所については ご相談下さい 担当：助産師 橋田 英理子	
700	健康応援講座11	子供が作る健康な未来(子 供の生活習慣病予防)健康 応援看護師講座	成長期・思春期は、子供からの移行期であり、心も体も大きく変化します。その大切な時期に、食生活や生活習慣の大切さを分かりやすくお話しします。	開催日時、場所については ご相談下さい 担当：MSW(医療ソ シャルワーカー)古永 智子	
701	健康応援講座12	介護保険教室	介護保険の申請手続きや利用可能なサービスなど、介護保険制度の賢い利用方法についてご説明いたします。	開催日時、場所については ご相談下さい 担当：MSW(医療ソ シャルワーカー)古永 智子	
702	健康応援講座13	自分の姿を追う —大自然の世界へ—	病理医が北米大陸最高峰のマッキンリー山(6,194m、アラスカ)の世界を旅してきました。この体験を番外編としてお話しさせていただき、「自分の健康に生きる」について皆様と考えてみたいと思います。	開催日時、場所については ご相談下さい 担当：病理診断科医長 村上 知之	

※当センターは平成21年4月に長府外浦町へ新築移転しました。講演を行うためのホールも備えています。3階ホールを開催場所としてご利用いただければ幸いです。