



6. くらしと健康・福祉

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 



講座番号	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 開催日時・場所等は要相談	福祉部 福祉政策課
602	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	介護保険給付以外で提供している高齢者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	福祉部 長寿支援課
603	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
604	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。		
605	介護保険制度について	介護保険の概要及び利用方法等について	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
606	虐待かな？・・・と思ったら	虐待から子どもたちを守るためにできること	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 こども家庭支援課
607	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 ※担当者と要事前打合せ	保健部 健康推進課
608	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。		
609	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。		
610	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ます。		

6. くらしと健康・福祉

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 



講座番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
611	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 ※担当者と要事前打合せ	保健部 健康推進課
612	“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ます。		
613	たばこと健康	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ます。今日から禁煙始めませんか？		
614	“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、保健師等がお話します。		
615	こころの健康講座 ①	こころの健康について	家族、知人、職場の同僚や部下など、周りの方の心身の不調に早く気づくためのポイント、こころの病を持つ方への対応についてお話します。		
616	こころの健康講座 ②	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。		
617	薬と薬物について	薬を安全に使うために	麻薬や危険ドラッグ等の薬物乱用防止や、薬の正しい使い方などを学びましょう。	対象：一般 平日9～17時のみ、30分程度 申し込みは1ヶ月前まで	保健部 保健医療政策課
618	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ます。	平日のみ 1ヶ月前までに申込み 要事前相談	
619	知って！救急医療	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。	平日のみ 1ヶ月前までに申込み 要事前相談	
620	性感染症について	エイズなどに関する正しい知識を	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ます。	日程は要打合せ	

6. くらしと健康・福祉

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
621	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ます。	日程は要打合せ	保健部 保健医療政策課
622	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
623	見る！感じる！科学講座 	放射性物質などのリスクについて基礎知識を分かりやすく説明	放射性物質などのリスク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・受講者数は要相談	保健部 試験検査課
624	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た体感するツアー	フグ毒、放射線、ウイルス等の検査の現場にご案内いたします。 ※検査の体験あり ※下関市衛生検査センター（武久町）にご集合下さい。	年6回程度予定／原則 土日祝を除く／30～60分 日時・見学者数は要相談	
625	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・場所等は要相談	観光スポーツ文化部 スポーツ振興課
626	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。		
627	スロージョギング@教室 	誰でもできる！今すぐできる！ インストラクターによる講座と実技指導	年齢を問わず誰でも、ちょっとした“コツ”を覚えるだけで、ニコニコ笑顔で走ることができます。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。		
628	各種レクリエーションスポーツ教室 	楽しみながら体力づくり！	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。		
NEW 629	関門JAPANフィットネスボクシング教室 	ボクシングジムが教えるボクシングの動きを取り入れたエクササイズ！	ダイエット！体力づくり！自信アップ！護身！ストレス発散！その他のスポーツ、人生にも役立つスキルを楽しくGET！	開催日時・場所等は要相談	
630	百聞は一体験に如かず 友だちづくり1・2・3！  	「AFPY（アスピー）」にレッツ・チャレンジ！	人間関係づくりの手法「AFPY（アスピー）」は、楽しく行うゲーム活動等を通じて人を知り、自分を見つめ、豊かな人間関係を築いていきます。 ※40人まで、広い活動場所での実施、スタッフの協力が必要。	対象：園児～大人 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

6. くらしと健康・福祉

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 


講座番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
631	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
632	ふれあい福祉講座 	共に支えあい、助け合う地域づくりについて考えよう	身体に障害がある当事者の方のお話や、地域で活動するボランティアの方による車いす体験、手話、点字などの体験講座を通じて、共に支え合う地域づくりを考える機会とします。	開催日時・場所・内容の詳細は要相談	下関市社会福祉協議会
633	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、障害者への理解を深めてもらう	様々な障害者スポーツの紹介、障害者スポーツの体験。	休館日(月・祝日)以外で要相談	下関市社会福祉協議会 下関市障害者 スポーツセンター
NEW 634	薬剤師が話す 「健康のためにできること」	薬剤師による「健康」のお話	健康とは、健康寿命、健康な生活を送るために、病気になったら、等。	開催日時・場所・内容の詳細は要相談	一般社団法人 下関市薬剤師会
NEW 635	薬剤師が話す 「病気と医療」	薬剤師による「病気と医療」のお話	生活習慣病、メンタルヘルス（うつ病）、骨粗しょう症、認知症のうち、希望の1分野。		
NEW 636	薬の正しい使い方	薬剤師による「薬の正しい使い方」のお話	医薬品のできるまで、分類、正しい使い方、副作用、薬局の効果的な利用方法、等。		
NEW 637	健康食品、薬と食品	薬剤師による「健康食品・薬と食品」のお話	健康食品について、薬と食品の飲み合わせについて気を付けるべき点等。		
NEW 638	薬剤師のお仕事 	いろいろな場所で活躍する薬剤師	薬局、病院、製薬工場、行政等で働く薬剤師の業務、薬剤師になるには、等。	大人用と小学生高学年～中学生向けがあります	
639	「献血（けんけつ）」 命の大切さ 	みなさんは血液で誰かのいのち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？ ◆パソコンとプロジェクターの用意をお願いします。	対象：小学高学年～高校生 45分程度(所要時間は要相談)	山口県 赤十字血液センター
640	発達障害ってなに？ 	発達障害をもう少し知ってみませんか	発達障害の特性などについて難しい言葉ではなく親の立場から話を聞いてみませんか？	対象：児童～大人 60分～90分程度 開催日時・場所は要相談	NPO法人 山口県自閉症協会

6. くらしと健康・福祉

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
641	サポートブックをつくらう	子どもの取扱説明書をつくりませんか？	お子さんが入学・進学進級するときに必ず役立つサポートブックです。	対象：大人 60分～90分程度 開催日時・場所は要相談	NPO法人 山口県自閉症協会
642	人と猫が共生できるまちを目指して！	猫の適正飼育について	猫の習性や家庭での適正な飼育方法に加え、深刻な野良猫問題とその対策の必要性についてお話しします。	40～60分程度 開催日時・場所等は要相談	下関市動物愛護管理センター
643	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時の間で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
644	乳癌の話	検診から治療まで	乳癌の再診治療法について、分かりやすく解説します。	対象：40歳以上の女性	
645	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時の間で90分程度	
646	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。		
647	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	
648	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	
649	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。	詳細については要相談	
650	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。		

6. くらしと健康・福祉

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
651	(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。	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
652	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、食事介助を行うときに誤嚥を起こさないための方法・注意点など。	対象：食事介助に関わる方	
NEW 653	がんと診断された時から始まる緩和ケア	緩和ケアってどんなケア	緩和ケアはがんのつらさに対するケアである。がんと診断された時から行われていて、実際に行われているケアを紹介します。		
NEW 654	流行している感染症	自分の身は自分で守ろう	インフルエンザやノロウイルスについて知っておきたい情報と予防対策についてお話しします。	詳細については要相談	
NEW 655	認知症とつきあう	わたしなりにがんばってるの！	症状が悪化する要因を伝え、どのような関わり方がよいのか説明します。	対象：成人 認知症に興味のある方	
656	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。	詳細については要相談	
657	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。		
658	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	済生会下関総合病院
659	早期発見 前立腺がん	前立腺がん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。		
660	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、A E Dについて。	対象：成人。60分程度 2か月前までに申込み 担当：看護部 清水	

6. くらしと健康・福祉

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 



講座番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
661	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	済生会下関総合病院
662	感染対策の基本 	感染対策の基本を身につけて健康維持	感染対策の基本である正しい手洗い方法を習得しましょう。	30分～60分程度 担当：看護部 亀永	
663	知っておきたいがん検診・がん予防	現在、身近な病気となった“がん”について予防とがん検診について知ろう	・がんを予防するための日常生活の過ごし方や食べ物について ・がん検診の種類（5大がんを主に）	担当：看護部 柴田	
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 松本	
NEW 665	母乳のお話	母乳育児してみませんか	母乳のでるメカニズム、母乳育児を長く続けるコツ。		
NEW 666	子供の事故予防 ー危険から子どもを守るのは私たちー	知っていますか？ 子どもの周りの危険なもの	子どもの健やかな成長のために子どもの事故予防について考えてみませんか？事故予防の大切さを知り、救急時の対応を学ぶ。	担当：看護部 三浦	
NEW 667	子どもに多い病気 ー発熱、嘔吐、下痢を知るー	自宅での過ごし方と受診のタイミングを知ろう	発熱時の対応、解熱剤の使用について、嘔吐、下痢による脱水予防について。		
NEW 668	みんなで知ろう乳がんのこと	自己検診の大切さを理解しよう	自己検診の方法について説明します。	対象：20歳以上 担当：看護部 関野	
669	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。	30分～60分程度 担当：看護部 末田	
670	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：小学～中学生 30分程度 担当：看護部 末田	

6. くらしと健康・福祉

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
671	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、生活習慣を見直しましょう。	30分程度 担当：看護部 末田	済生会下関総合病院
NEW 672	手術に対する豆知識	安全に手術を受けるための術前準備	禁煙の必要性、食物アレルギーと手術の関係について。	担当：看護部 宮下	
673	下肢静脈瘤を治す	1泊2日で傷も小さく治ります	局所麻酔でできる血管内焼灼術について。		
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	訪問看護や他のサービスを利用して、安心してす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	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、わかりやすく説明します。	詳細については要相談	独立行政法人 地域医療機能推進機構 下関医療センター
676	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	最近ふえている脂肪肝の問題点、治療法について説明します。		
677	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。	開催日時・場所等は要相談	
678	「じんぞう」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。	対象：成人 開催日時・場所等は要相談	
679	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・場所は要相談 担当：栄養管理室	独立行政法人 国立病院機構 関門医療センター
680	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・場所は要相談 担当：女性総合診療センター長 循環器科医長 早野 智子	

6. くらしと健康・福祉

●新講座【NEW】 ●子ども向け  ●子ども可能 

講座番号	講座名	テーマ	内容	備考	担当
681	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・場所は要相談 担当：糖尿病・内分泌科医長・血液内科医長 鶴 政俊	独立行政法人 国立病院機構 関門医療センター ※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。3Fホールを開催場所としてご利用いただければ幸いです。
682	健康応援講座 4	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・場所は要相談 担当：リハビリセンター長・脳神経外科医長 山下 勝弘	
NEW 683	健康応援講座 5	心臓病は予防できる (心臓病予防講座)	心臓病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・場所は要相談 担当：循環器科医長・国際病院部長 大谷 望	
684	健康応援講座 6	出前で行う救急蘇生講習	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きます。	申込みは、原則2ヶ月前まで 担当：救急認定看護師 福本・柴野	
685	健康応援講座 7	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・場所は要相談 担当：病理診断科医長 村上 知之	
686	健康応援講座 8	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・場所は要相談 担当：助産師 橋田 英理子	
687	健康応援講座 9	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わかりやすくお話しします。		
688	健康応援講座 10	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・場所は要相談 担当：MSW(医療ソーシャルワーカー) 古永 智子	
NEW 689	健康応援講座 11	認知症って? 看護・介護で生き生きと!(認知症を知ること で看護・介護のコツをつかむ)	認知症の人の視点に立った物の見方、考え方を知り、看護・介護の行動計画、介入方法を一緒に学びましょう。	開催日時・場所は要相談 担当：認知症認定看護師 原田 聖三	
690	健康応援講座 12	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・場所は要相談 担当：病理診断科医長 村上 知之	