

健康管理センター健康講座

予 定 表

食べて治して、ハッピーライフ

自分と身近な人の健康の保持・増進、知識の向上を目的に、生活に役立つ「食事」や、「豆知識」などを楽しく学びます。

※今年度より「講義」はなくなり、「調理実習」のみの開催となります。

時 間 10:00～12:00

対象者 健康づくりに興味のある方（定員20名）

その他 お申し込みについては最終頁をご参照下さい。

	開 催 日	内 容	担 当
2020年	◆ 6月12日(金)	調理実習 美味しく食べられる減塩メニュー	管理栄養士
		血圧にまつわるQ&A	保 健 師
	◆ 8月14日(金)	調理実習 高齢者でも食べやすいメニュー	管理栄養士
		年齢とともに気になる食事と体の関係	保 健 師
	◆ 10月 9日(金)	調理実習 血糖が気になる方へ 野菜たっぷりメニュー	管理栄養士
		血糖が上がるとなぜ悪い？生活習慣の改善に向けて	保 健 師
	◆ 12月11日(金)	調理実習 筋肉や骨を丈夫に保つバランスメニュー	管理栄養士
		食事プラスαでより健康に	保 健 師
2021年	◆ 3月12日(金)	調理実習 電子レンジで簡単調理メニュー	管理栄養士
		スキマ時間にオススメ 活動量を増やすコツ	保 健 師

都合により内容・日程（時間）を変更する場合があります。

腎臓病教室

あなたの腎臓！大丈夫？ 健康診断などでたんぱく尿が出ていませんか。

そのまま放っておかず、一度腎臓病教室にご参加ください。

時間 毎月第3木曜日 15時30分～16時30分 **調理実習** 10時30分～13時

対象者 腎臓病で外来通院している患者及びその家族
腎臓病に興味のある方（調理実習は定員20名）

その他 お申し込みについては最終頁をご参照下さい。



開催日	講義内容	担当
2020年 4月16日(木)	腎臓の働きについて	腎臓内科医師
	腎臓病に使われるお薬について	薬剤師
5月21日(木)	腎臓病食・塩分のとり方について	管理栄養士
	腎臓の検査について	腎臓内科医師
6月18日(木) *10時30分～13時	調理実習 *塩分を控えた食事	管理栄養士 看護師
7月16日(木)	腎臓病食・エネルギーのとり方について	管理栄養士
	腎臓病の進行を遅らせるために	看護師
8月20日(木)	運動療法の必要性について	理学療法士
	腎臓病食・たんぱく質のとり方について	管理栄養士
9月17日(木)	糖尿病と腎臓病	糖尿病内科医師
	足のお手入れについて	看護師
10月15日(木)	腎臓が悪くなったらどうすればいいの	腎臓内科医師
	腎不全とサプリメントについて	薬剤師
11月19日(木)	腎臓病食・カリウムについて	管理栄養士
	社会福祉制度について	ソーシャルワーカー
12月17日(木) *10時30分～13時	調理実習 *たんぱく質を控えた食事	管理栄養士 看護師
2021年 1月21日(木)	腎移植について	腎臓内科医師
	腎不全の治療選択について	看護師
2月18日(木)	腎臓病・まとめ	各講師

男性の調理実習

時間 簡単な調理実習 10:00～12:30

対象者 ・生活習慣病で食事療法をご希望の方。 ・簡単な調理方法を学びたい方。
(定員20名)

その他 お申し込みについては最終頁をご参照ください。

開催日	内容
2020年 4月1日(水)	肉料理で野菜をたくさん食べよう
6月3日(水)	電子レンジで簡単調理
8月5日(水)	カレーで夏野菜をたくさん食べよう
10月7日(水)	魚料理で野菜をたくさん食べよう
12月2日(水)	鍋料理で野菜をたくさん食べよう
2021年 2月3日(水)	丼物でバランスよく食べよう



多くの方のご参加をお待ちしています。なお参加人数が定員になりましたら締め切らせて頂くことがありますのでご了承ください。

糖尿病教室

時間 講義 15:00~16:00 ◆試食会 11:30~13:00

講義は30分ずつを予定しています。

対象者 ・糖尿病教育入院ができない仕事のある方及びそのご家族。
・健診で糖尿病の疑いがあると言われた方。
・糖尿病について興味のある方・学びたい方。

その他 開始15分前までに来られた方でご希望のある方には血糖測定を行います。(無料)
お申込みについては最終頁をご参照ください。



開催日	内 容	担 当
2020年 4月17日(金)	糖尿病ってどんな病気? 食事療法の基本・考え方について	内科医師 管理栄養士
◆ 5月15日(金)	試食会① 糖尿病食を食べてみよう 実際に食べて量を学びましょう	管理栄養士
6月19日(金)	糖尿病網膜症について 糖尿病の検査について	内科医師 臨床検査技師
7月17日(金)	糖尿病腎症について 糖尿病薬について知ってみよう	内科医師 薬剤師
8月	休 み	
◆ 9月18日(金)	試食会② 糖尿病食を食べてみよう バランスのよい食事とは	管理栄養士
10月16日(金)	糖尿病神経障害について 足の観察をしていますか?	内科医師 保健師
11月20日(金)	糖尿病と循環器疾患 糖尿病の予防と改善を目指して ~運動療法を中心に~	内科医師 理学療法士
12月18日(金)	歯周病は糖尿病の合併症 ~口は全身の健康を映す鏡~ 年末年始を上手に過ごそう!	歯科医師 管理栄養士
2021年 1月	休 み	
◆ 2月19日(金)	試食会③ 糖尿病食を食べてみよう よく噛んで、満腹に!	管理栄養士
3月19日(金)	これからの糖尿病治療について 食事療法を長く続けていくために	内科医師 管理栄養士

小児スリム教室

楽しく運動することを目的とした教室です。

主に小学生を対象に月2回(第2水曜日、第4水曜日)スポッシュ豊浜で行っています。
参加費無料。季節ごとに楽しい行事も企画しています。

お問い合わせ先: 小児科外来 ☎ (0875) 52-3366 (内線 2164)



肝臓病教室

時間 14:00～16:00（14:00～15:00：講義、15:00～16:00：グループワーク）

対象者 ・肝臓病の方及びそのご家族。

・肝臓病に興味のある方。

その他 お申込みについては下記をご参照ください。 内容のお問い合わせ ⇒ 西7病棟

開催日	内容	担当
2020年 4月23日(木)	肝臓の働きと肝臓病	内科医師
	肝臓病患者の入院生活 ～入院が必要な治療・検査について～	看護師
	お薬の飲み方	薬剤師
7月30日(木)	食生活が引き起こす肝臓病	内科医師
	肝臓にやさしい食事 ～脂肪肝・NASH～	管理栄養士
	自宅での生活	看護師
10月22日(木)	肝臓病とサルコペニア	内科医師
	肝臓にやさしい運動療法	理学療法士
	肝臓にやさしい食事 ～たんぱく質のとり方～	管理栄養士
2021年 1月28日(木)	肝臓病と薬の関係	内科医師
	肝臓病のお薬について	薬剤師
	肝がんのリハビリテーションについて	理学療法士

都合により内容・日程（時間）を変更する場合があります。

健康づくりを応援する移動健康教室を企画してください。

* 移動健康教室は、住民の方が積極的に健康教室を企画実施していただき、自らの健康づくりに取り組まれることを目標としています。

対象 10人以上のグループでお願いします。

講師 ご希望する職種の職員を派遣します。

開催日時 ご相談に応じて決定します。目安は1時間です。（1団体年2回まで）

場所 ご希望する場所で行いますが会場費用を必要とする場合はご負担をお願いします。

費用 観音寺市・三豊市（2市）は無料です。

調理実習の材料などは、事前に打ち合わせのうえ用意していただきます。

内容 1／講演会（医師、歯科医師、保健師、理学・作業療法士、管理栄養士、薬剤師などが講演します。）

2／グループ学習（少人数に分かれて、グループ学習を行います。）

3／調理実習・試食会（管理栄養士による実習を行います。）

4／体験学習（親子で運動をまじえたゲームや調理実習など遊びながら体験し学習します。）

5／介護教室（お年寄りの介護の仕方について医師、保健師、理学療法士が指導します。）

お申込み及びご連絡・参加費について

お申込み：下記まで事前連絡をお願いします。調理実習・試食会については、1週間前までに
お申し込みください。

参加費：無料、調理実習・試食会のみ600円（当日徴収）

開催場所：健康管理センター2階

保健福祉総合施設「すこやか」健康管理センター

〒769-1695 香川県観音寺市豊浜町姫浜708

TEL 0875-52-3366 FAX 0875-52-5300