

肝臓病教室

時間 14:00～15:30 (講義、リハビリ実践、グループワーク)

場所 西棟南2階多目的ホール

対象者 ・肝臓病の方及びそのご家族
・肝臓病に関心のある方

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8病棟
Zoomでの参加希望の方は、kanzo@mitoyo-hosp.jp へ前日17時までにメールでお申し込みください。

開催日	内容	担当
2026年 4月30日(木)	ウイルス性肝炎・自己免疫性肝疾患	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23日(木)	肝硬変の診断と治療	内科医師
	肝硬変の食事療法 ～脂肪肝・NASH～	管理栄養士
	肝硬変の入院治療	看護師
10月22日(木)	脂肪肝の診断と治療	内科医師
	脂肪肝の食事療法 ～たんぱく質のとり方～	管理栄養士
	サルコペニアのリハビリテーションについて	理学療法士
2027年 1月28日(木)	肝臓がんの診断と治療	内科医師
	肝臓がんのお薬について	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、調理実習は1,000円(当日徴収)

三豊総合病院企業団 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

2026年度 三豊総合病院企業団

健康管理センター 予定表

健康講座

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、楽しく学びます。

時間 10:00～12:00

担当 管理栄養士、保健師、看護師

場所 西棟南1階調理室

対象者 健康づくりに興味のある方(定員20名、最少催行人数3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
2026年	6月19日(金)	調理実習 高齢者でも食べやすいメニュー 健康豆知識 血圧にまつわるQ&A
	8月21日(金)	簡単調理実習(料理苦手な男性でもできる) 電子レンジやフライパンでできる簡単調理メニュー 健康豆知識 残暑を健やかに過ごすヒント
	10月16日(金)	調理実習 美味しく食べられる減塩メニュー 健康豆知識 血糖が上がるとなぜ悪い?
	12月18日(金)	簡単調理実習(料理苦手な男性でもできる) 麺類でバランスよく食べられる簡単調理メニュー 健康豆知識 感染症の予防について
2027年	2月19日(金)	調理実習 野菜たっぷりヘルシーメニュー 健康豆知識 スキマ時間にオススメ 活動量を増やすコツ

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

健康診断などでたんぱく尿が出ていると言われたことはありませんか？
お気軽に腎臓病教室へご参加ください。

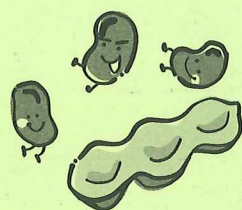
時間 偶数月第3木曜日 15時30分～16時30分

場所 西棟南多目的ホール

対象者 腎臓病の方及びその家族

腎臓病に関心のある方

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	講義内容	担当
2026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
6月18日(木)	腎臓病の検査について	腎臓内科医師
	腎臓病食：塩分のとり方について	管理栄養士
8月20日(木)	腎臓病とサプリメントについて	薬剤師
	腎臓病食：エネルギーのとり方について	管理栄養士
10月15日(木)	糖尿病と腎臓病	内科医師
	腎臓病食：たんぱく質とカリウムについて	管理栄養士
12月17日(木)	運動療法の必要性について	理学療法士
	腎臓病：日常生活の注意点について	看護師
2027年 2月18日(木)	腎臓病と治療選択について	腎臓内科医師
	社会福祉制度について	ソーシャルワーカー

スリムアップ教室

集団での運動教室と自宅での過ごし方や自宅でもできる運動などの指導をPT（理学療法士）が実施しています。開催日は第2水曜日の月1回です。興味のある方はご相談ください。

お問い合わせ先：小児科外来 ☎（0875）52-3366（内線 2164）



糖尿病教室

時間 講義 15:00～16:00 講義は30分ずつを予定しています。

場所 西棟南多目的ホール（9月、10月は西棟南2階会議室）

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

・糖尿病について関心のある方・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）

お申し込みについては最終頁をご参照ください。



開催日	講義内容	担当
2026年 5月15日(金)	糖尿病ってどんな病気？	内科医師
	食事療法の基本・考え方について	管理栄養士
6月19日(金)	糖尿病で失明しないために	内科医師
	糖尿病の検査について	臨床検査技師
7月17日(金)	糖尿病の飲み薬と注射について知ろう	薬剤師
	バランスの良い食事とは	管理栄養士
9月16日(水)	糖尿病と腎臓の関係	内科医師
	調味料・嗜好品とどう付き合う？	管理栄養士
10月21日(水)	糖尿病神経障害/サルコペニアについて	内科医師
	足の手入れ、どうしていますか？	看護師
12月18日(金)	血糖値が下がらないのは歯周病が原因かも？	歯科医師
	年末年始を上手に過ごそう！	管理栄養士
2027年 1月15日(金)	心筋梗塞を起こさないために	内科医師
	糖尿病の予防と改善を目指して	理学療法士
2月19日(金)	これからの糖尿病治療と災害時の対策について	内科医師
	食事療法を長く続けていくために	管理栄養士