

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、「調理実習」と「講義」の開催となります。

時間 10:00~12:00

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）

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	担当
2024年	◆ 6月14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	看護師
	◆ 8月9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	看護師
	◆ 10月11日(金)	調理実習 血糖値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	看護師
	◆ 12月13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	看護師
2025年	◆ 3月14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	看護師

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

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 病院管理棟3階講堂

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
2024年 4月18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20日(木)	腎臓の検査について	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15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・日常生活の注意点について	看護師
10月17日(木)	糖尿病と腎臓病	内科医師
	腎臓病食・タンパク質とカリウムについて	管理栄養士
12月19日(木)	腎臓病とサプリメントについて	薬剤師
	運動療法の必要性について	理学療法士
2025年 2月20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

男性の調理実習

時間 10:00～12:30 簡単な調理実習

場所 西棟南1階調理室

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
2024年 6月 5日(水)	電子レンジで簡単調理
9月 4日(水)	魚料理で野菜をたくさん食べよう
12月 4日(水)	肉料理で野菜をたくさん食べよう
2025年 2月 5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。

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 病院管理棟3階講堂

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
4月	休 み	
2024年 5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
6月21日(金)	糖尿病で失明しないために 糖尿病の検査について	内科医師 臨床検査技師
7月19日(金)	糖尿病の飲み薬と注射について知ろう バランスの良い食事とは	薬剤師 管理栄養士
8月	休 み	
9月18日(水)	糖尿病と腎臓の関係 調味料・嗜好品とどう付き合う?	内科医師 管理栄養士
10月16日(水)	糖尿病神経障害/サルコペニアについて 足の手入れ、どうしていますか?	内科医師 看護師
11月	休 み	
12月20日(金)	血糖値が下がらないのは歯周病が原因かも? 年末年始を上手に過ごそう!	歯科医師 管理栄養士
2025年 1月17日(金)	心筋梗塞を起こさないために 糖尿病の予防と改善を目指して	内科医師 理学療法士
2月14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
3月	休 み	

小児スリム教室

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も実施しています。

開催日は第2水曜日、第4木曜日の月2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)



肝臓病教室

時間 14:00～15:30（14:00～14:50：講義、14:50～15:00：リハビリ実践、
15:00～15:30：グループワーク）

場所 病院管理棟3階講堂

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
2024年 4月25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25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24日(木)	肝臓病とサルコペニア	内科医師
	肝臓にやさしい食事 ～たんぱく質のとり方～	管理栄養士
	肝臓にやさしい運動療法	理学療法士
2025年 1月23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）

開催場所：病院管理棟3階講堂、「男性の調理実習」「食べて治してハッピーライフ」は西棟南1階調理室

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