



安来市立病院

2026

出前講座

病気は予防が大切！

そのためには正しい知識を得ることが重要です。
当院の専門医師、看護師、スタッフがわかりやすくお話しします。
各種会合やグループでのお集まりにお声がけください。

出前講座メニューは裏面をご覧ください！

お申込み
お問い合わせ

〒692-0404 安来市広瀬町広瀬1931
安来市立病院 経営管理課（担当：梶谷）
0854-32-2121(代表)



↑↑↑
こちらでも確認できます

令和8年度 安来市立病院 出前講座メニュー

(所要時間90分程度、原則平日14時頃から)

No	講座名称	講座の内容	担当部署
1	院長と語ろう	「からだのこと」「健康のこと」「これからの病院のこと」について、みなさんと一緒に語りましょう。	-
2	健康に過ごすために ①骨粗鬆症(骨粗しょう症)予防	骨粗鬆症(骨粗しょう症)の知識、予防方法などについてお話します。	看護部
3	健康に過ごすために ②逆流性食道炎について	逆流性食道炎を防ぐための生活習慣についてお話します。	
4	健康に過ごすために ③暑い日の過ごし方	夏だけでなく、熱中症予防の話についてお話します。	
5	健康に過ごすために ④寒い冬の過ごし方	寒い冬のヒートショック予防についてお話します。	
6	健康に過ごすために ⑤腎臓の話	腎臓のはたらき・透析についてお話します。	
7	健康に過ごすために ⑥糖尿病の話	糖尿病とはどんな病気なのか、最新の治療法も含め、糖尿病とともに生きていくコツについてお話します。	
8	健康に過ごすために ⑦生活習慣病予防の話	生活習慣病予防について、健診結果の見方も含めてお話します。	
9	認知症を知ろう ①「認知症」とは	「認知症」とはどのような病気かお話します。	
10	認知症を知ろう ②認知症とともに生きるということ	認知症について知り、認知症のある人とともに地域で過ごすことについてお話します。	
11	認知症を知ろう ③認知症の人とのコミュニケーションについて	認知症について知り、認知症の人とのコミュニケーションのとり方についてお話します。	
12	在宅訪問って何ができるの？	訪問診療、訪問看護、訪問リハビリ、訪問栄養について、内容や利用方法を簡単にお話します。	
13	感染対策について(一般の方向け) ～身近な感染症から身を守ろう！～	新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症から身を守るための基本的な感染対策についてお話します。手洗い実習など実技も可能です。	感染対策室
14	感染対策について(施設職員様向け)	感染対策の基本的な考え方、手指衛生、個人防護具の適正使用など施設における感染対策について必要に応じて実技を交えながらお話します。	
15	薬の基本的な話	薬の種類、先発医薬品とジェネリック医薬品(後発医薬品)、薬の効果と副作用、薬の使い方や飲み方など、薬についての一般的な内容を解説します。薬の量や飲み方を守らないといけない理由などがわかっていただけるものと思います。	医療技術部 (薬剤室)
16	ジェネリック医薬品について	ジェネリック医薬品(後発医薬品)が発売されるまでの流れや製造方法の違い、種類、なぜ安いのかなどについてわかりやすく説明します。	
17	血圧脈波検査について	動脈硬化進行度を調べる血圧脈波検査について実演を交えて紹介します。	医療技術部 (検査室)
18	CT検査・MRI検査で体の中を覗いてみる ～何が見え、何がわかるのか～	体内の微細病変を映し出す高性能機器を紹介します。	医療技術部 (放射線技術室)
19	運動教室①膝痛・腰痛体操	膝痛・腰痛などの症状や原因を解説し、関節痛を予防する方法などわかりやすくお話します。	医療技術部 (リハビリ室)
20	運動教室②こけない体体操	昔なじみの童謡に合わせて手足を動かす簡単な体操です。正しい運動方法を学んでいただけるよう丁寧に話します。	
21	運動教室③セラバンド運動	ゴムバンドを使い手足や体幹筋を鍛える運動です。正しい運動方法を学んでいただけるよう丁寧に話します。	
22	運動教室④転倒予防	転倒による骨折で寝たきりとならないために必要な知識や健康寿命を延ばすことの大切さなどわかりやすくお話します。	
23	運動教室⑤フレイルについて	健康寿命を延ばすために必要なフレイル予防について、わかりやすくお話します。	
24	高齢者に多い誤嚥性肺炎の原因と予防	近年、高齢者に多くなった誤嚥性肺炎について症状・原因・対策をわかりやすく説明します。誤嚥性肺炎のリスクが分かる検査や嚥下機能を低下させない体操をご紹介します。	健康推進室
25	知って得する健診の受け方	後期高齢や国保、家族の扶養など加入されている健康保険の種類別にどんな健診が受けられるかお話します。	
26	どうしたらいい？“おとなのワクチン”	带状疱疹ワクチンや肺炎球菌ワクチンなどについてお話します。	
27	病院の現状について (経営状況・公立病院の役割)	病院の経営状況などについてわかりやすく説明します。	事務局 (経営管理課)