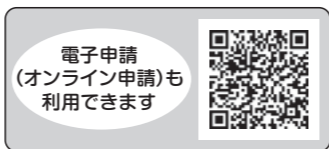


# 令和8年度 知って得するお出かけ講座申込書

(あて先) 浜松市長



住所又は〒 \_\_\_\_\_  
所在地: \_\_\_\_\_  
申込者 団体名: \_\_\_\_\_  
代表者名: \_\_\_\_\_  
電 話: \_\_\_\_\_  
F A X: \_\_\_\_\_

次のとおり申し込みます。

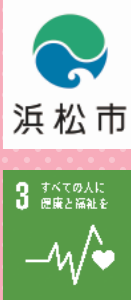
希望講座	希望する講座のNo.に○をつけてください。		
	No.	講座名	分類
	1	生活習慣病をよく知ろう	病気のこと
	2	知ってみよう 歯と口の健康づくりのポイント	歯や口のこと
	3	薬の飲み合わせ「一緒に飲んでも大丈夫？」	お薬のこと
	4	「この薬、本当に私の病気を予防してくれるの？」臨床試験の話	
	5	家に薬剤師さんが来るって本当？	ACP のこと
	6	人生の最期を考える ACP「人生会議」って何？	
	7	いま、知っておきたい認知症予防～日頃の生活で気を付けることは？～	認知症のこと
	8	認知症について学ぼう	
	9	ロコモティブシンドロームのお話～ロコモにならない体づくり～	介護予防のこと
	10	嚥下（えんげ）障害の予防～嚥下体操をはじめましょう！～	
	11	自動車運転 年をとるとどうなるの？※90分の講座です	健康のこと
	12	災害避難所で健康的に過ごすためには	
13	働く人の腰痛予防		
希望日時	第1希望	年 月 日(曜日)	時 分 ～ 時 分
	第2希望	年 月 日(曜日)	時 分 ～ 時 分
	第3希望	年 月 日(曜日)	時 分 ～ 時 分
予定会場	会場名		
	所在地	電 話	
準備可能物品	プロジェクター・スクリーン・マイク・スピーカー		※準備できるものに○をつけてください
参加予定人数	人(男 人・女 人)	参加年齢層	主に 歳代
打合せ担当者	氏名	電 話	F A X
	↑(日中ご連絡がとれるお電話番号をお書きください。)		
備考(特に希望すること等)			

(申込先) 浜松市健康福祉部福祉総務課 電話 053-457-2361 F A X 050-3730-5988  
E-mail fukushisomu@city.hamamatsu.shizuoka.jp

※お申込みは、原則20人以上で、会場をご用意の上、お申込みください。(少人数の場合は事前にご相談ください)  
※お申込みは、受講希望日の2か月前までをお願いします。  
(令和8年度講座実施期間: 令和9年3月12日まで、最終申込受付日: 令和9年1月12日)  
※多くの団体にお申込みいただきたいため、1団体1講座までです。

令和8年度

地域包括ケアシステム推進連絡会～市民啓発部会～



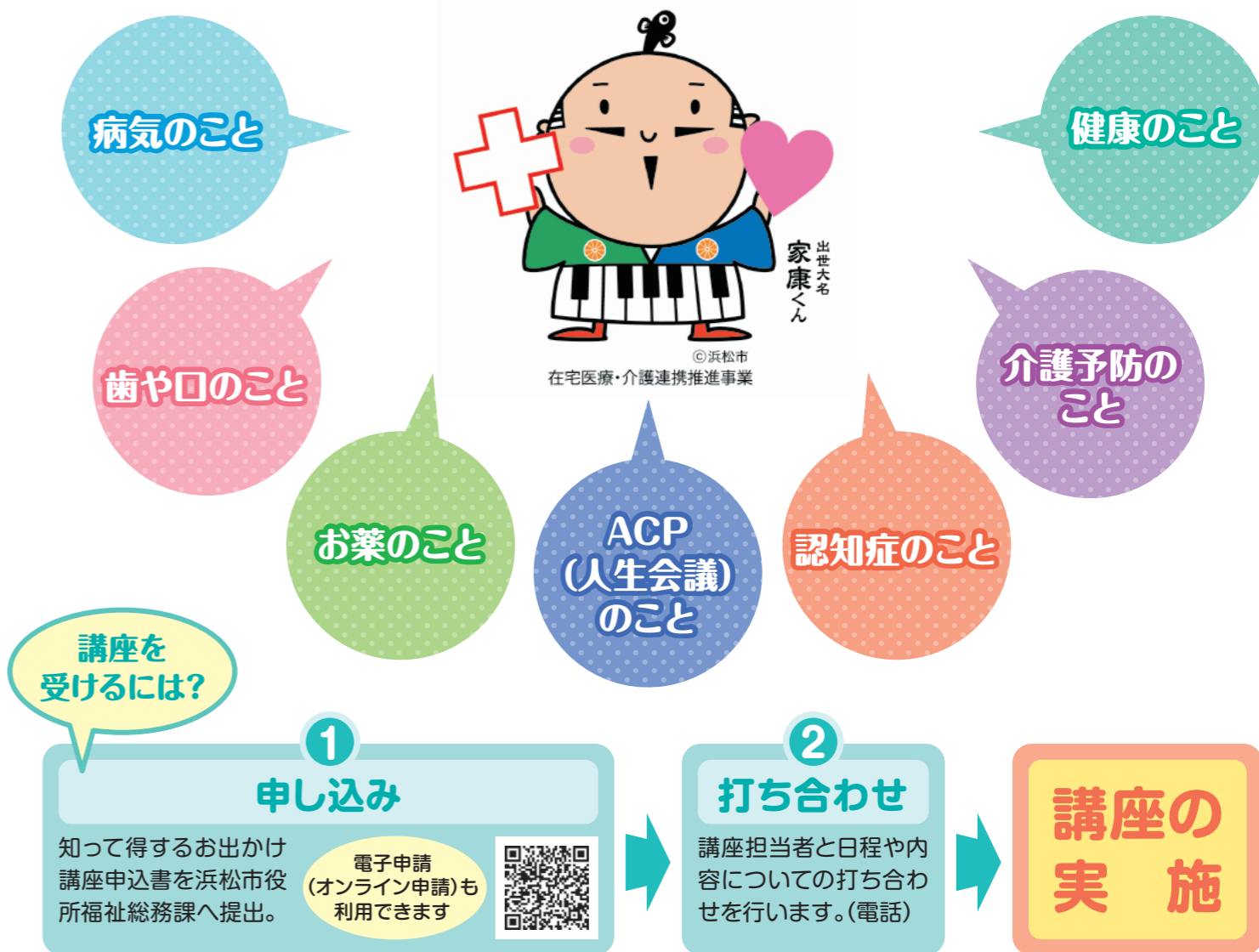
# 知って得する お出かけ講座

ずっと元気で  
いるために

～在宅医療・介護連携推進事業～

在宅医療について学び、いつまでも元気で過ごせるように

市内の専門職が皆さんの地域へ出向いてわかりやすくお話しします。



## 在宅医療と介護の 連携推進

浜松市では、急速な高齢化が進展する中で、誰もが住み慣れた地域で最期まで安心して生活を送ることができるよう、医師・歯科医師・薬剤師・看護師・リハビリ専門職等の医療関係者及び福祉・介護関係者のご協力をいただき、医療と介護の連携づくりを進めています。

# 令和8年度 知って得するお出かけ講座 ~ずっと元気であるために~

## お薬のこと

### No.3 薬の飲み合わせ 「一緒に飲んでも大丈夫？」

内容 代表的な注意すべき薬の飲み合わせを紹介し、薬との上手なつきあい方をお話します。

講師 医師 など 実施可能日 月~水 PM 土日祝

## お薬のこと

### No.4 「この薬、本当に私の病気を予防してくれるの？」臨床試験の話

内容 臨床試験の話題を中心に、薬に関する理解を深めるための情報を説明します。

講師 医師 など 実施可能日 月~水 PM 土日祝

## 認知症のこと

### No.7 いま、知っておきたい認知症予防 ~日頃の生活で気を付けることは?~

内容 認知症に備えるために日頃の生活で気を付けるポイントをお話します。また、簡単なレクリエーションや脳トレエクササイズを体験します。

講師 作業療法士 など 実施可能日 月~金 土日祝要相談

## 認知症のこと

### No.8 認知症について学ぼう

内容 認知症の症状、検査方法、対応の仕方などについてお話します。

講師 看護師 など 実施可能日 月~金 土日祝要相談

## 介護予防のこと

### No.11 自動車運転 年をとるとどうなるの?

内容 加齢に伴う身体・認知機能の変化を確認し自動車運転にどのように影響しているのかまた事故を減らす対策についてお話します。※90分の講座です。

講師 作業療法士 など 実施可能日 月~金 土日祝要相談

## 健康のこと

### No.12 災害避難所で健康的に過ごすためには

内容 災害などによる避難生活では活動量が減少し体力が落ちます。避難生活でも健康的に過ごすための工夫についてお話します。

講師 作業療法士 など 実施可能日 月~金 土日祝要相談

## 病気のこと

### No.1 生活習慣病をよく知ろう

内容 生活習慣が影響する病気のことを知り、その予防についてお話します。

講師 医師 など 実施可能日 月~水 PM 土日祝



## 歯や口のこと

### No.2 知ってみよう 歯と口の健康づくりのポイント

内容 オーラル・フレイル(歯や口の機能が衰えはじめた状態)とその予防についてのお話しと、簡単な口の機能チェックを体験します。

講師 歯科医師 など 実施可能日 木 日 他曜日要相談

噛むかむ  
チェック体験

## お薬のこと

### No.5 家に薬剤師さんが来るって本当?

内容 残薬整理、お薬を飲みやすくする工夫など、薬剤師の在宅活動についてお話します。

講師 薬剤師 など 実施可能日 月~金 土



## ACP(人生会議)のこと

### No.6 人生の最期を考えるACP 「人生会議」って何?

内容 ACP(アドバンス・ケア・プランニング、愛称「人生会議」)と人生の最期に受けるかもしれない医療についてお話します。

講師 医師 など 実施可能日 月~水 PM 土日祝



## 共通項目

時間 約60~90分 ※どの講座を選んでも、ACP(人生会議)や医療と介護の連携に関する概要について、10分程度お話します。

会場 会場は申込者で確保をお願いします。(プロジェクター・スクリーン・マイク・スピーカーを使用します。ご準備できない場合は、浜松市で準備することも可能です。)

講座のことで、「こんなお話をしてほしい!」といったご要望がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

問合せ先 浜松市役所 福祉総務課 TEL 053-457-2361

## ●介護保険のサービス内容 ●高齢者の在宅医療

市公式ホームページに  
わかりやすい動画があります。  
ぜひご覧ください。▶▶▶▶▶

