

保健と福祉の 出前講座

1. 受講対象者 自治会・育成会・福祉ボランティアなどの地域の各団体、または任意の団体。（1講座あたり、おおむね20人以上）
なお、営利、宗教・政治活動を目的とする場合は実施できません。
2. 講座所要時間 1講座あたり約60分
3. 講座の費用 講師の派遣費用や資料代は無料（会場は申込者をご用意ください）
4. 申込受付期間 令和7年5月から令和8年2月まで
5. 講座実施期間 令和7年6月から令和8年3月まで
6. 講座実施時間 月～金曜日（祝日を除く）、午前9時から午後4時まで
7. 申込方法 27講座（裏面一覧）の中から、希望する講座を選択し、申込書に必要な事項を記入の上、開催希望日の1か月前までに、直接または郵送、FAX等で市役所の講座担当課へ提出してください。
（※より多くの皆様に受講していただくため、申込多数の場合には、開催日程（日時等）や、これまでの受講歴の有無等によって、講座実施を調整させていただく場合がありますので、予めご了承ください。）
8. その他 この講座は、主として市の施策・事業の説明を行うためのものであり、要望や苦情、交渉等を行う場ではありません。趣旨をご理解の上、お申し込みください。



※各講座の内容確認やお申込みは、
一覧の担当課へお願いします。

【出前講座全体に関する問合せ先】
宇都宮市役所
保健福祉部保健福祉総務課
企画グループ

TEL：632-2919
FAX：639-8825



令和7年度 保健と福祉の出前講座一覧



No	講 座 名	講 座 内 容【所要時間：60分】	担 当 課
1	福祉のまちづくり	地域共生社会の実現に向けた地域の支え合い活動や啓発活動、バリアフリー化など、やさしさをはぐくむ福祉のまちづくりの取組について説明	保健福祉総務課 Tel 632-2919 Fax 639-8825
2	ご存知ですか？ あなたのまちの 民生委員・児童委員	社会福祉の増進のために、地域住民の立場から生活や福祉全般に関する相談・援助活動を行っている民生委員・児童委員の活動内容について説明	
3	地域共生社会と重層的支援体制整備事業について	重層的支援体制整備事業について説明	保健福祉総務課 地域共生推進室 Tel 632-5327 Fax 639-8825
4	介護保険制度とは	介護保険制度や介護サービス、「介護予防・日常生活支援総合事業」について説明	
5	これ使ってみたら？ 宇都宮市独自！ 高齢者福祉サービス	地域で暮らす身近な高齢者の見守り、生活の不安に対する相談を受けた際に、活用することができる宇都宮市独自の高齢者福祉サービスについて説明	
6	みんなでつくる 地域包括ケアシステム	高齢者がいつまでも住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、医療、介護、生活支援などを包括的に確保する「地域包括ケアシステム」の姿や、行政、関係団体、市民が一体となって取り組む必要性などについて説明	
7	知っていますか？ 在宅医療・介護 ～最期まで自分らしく 生きるために～	医師や看護師、ホームヘルパーなどが住み慣れた家や施設に訪問する「在宅医療・介護サービス」の概要や「在宅看取り」などについて説明	
8	もしものときのために ～始めてみませんか人生会議～ <u>非対面型、オンライン等不可</u>	自らの望む医療や介護等について考え、身近な信頼する人たちと話し合う「人生会議」の概要説明や、自分自身が大切にしたいことについて考えるカードゲームの実施（※定員：20名程度）	
9	障がいのある人が利用できる 福祉サービス	障がいのある方が受けられる障がい福祉サービスや各種手当てなどについて説明	障がい福祉課 Tel 632-2353 Fax 636-0398
10	障がいに対する理解を深めよう ～心のバリアフリー推進講座～	障がいへの理解、障がいの特性に応じた適切な配慮の提供、コミュニケーションのポイント、障害者差別解消法の概要などについて説明	
11	後期高齢者医療制度とは	後期高齢者医療制度の仕組みや保険料の算定方法など、制度全般について説明	保険年金課 Tel 632-2333 Fax 632-2326
12	知っておきたい薬の知識	かかりつけ薬剤師・薬局の活用のメリットや生活習慣病（高血圧、高脂血症、糖尿病など）等に関する薬について説明（※宇都宮市薬剤師会と合同で説明）	保健所総務課 Tel 626-1104 Fax 627-9244 
13	症状に応じた 正しい救急医療の利用を！	高齢者によくみられる事故や子どもの急な病気の対処法について説明	
14	薬物乱用の怖い話 ～市販薬も正しく～	薬物乱用に関する現状や基礎知識、市販薬を含めた薬物乱用（目的外使用）の怖さ、相談窓口等について説明	
15	よくかんでおいしく食べて 健康に ～大人の歯科講座～	むし歯や歯周病を予防し、よく噛める健康な歯を保つことや、正しい歯磨き方法について説明（※成人の方が対象）	保健所健康増進課 Tel 626-1126 Fax 627-9244

No	講 座 名	講 座 内 容【所要時間：60分】	担 当 課
16	食べ方ひとつで未来が変わる！ 毎日の食事ですること ～大人の方への食のはなし～	今すぐ取り組んでほしい『減塩・野菜増し』を中心に、栄養バランス、生活習慣病予防、女性特有の健康課題など、年代に応じた健康づくりのための食事のポイントを説明 (※概ね65歳未満の方対象)	保健所健康増進課 Tel 626-1126 Fax 627-9244
17	つくって食べて健康に！ ヘルシークッキング <u>非対面型、オンライン等不可</u>	身近な食材を使い、簡単に健康づくりに役立つメニューを調理 (所要時間：120～180分、食材費は申込団体負担) (※概ね65歳未満の方対象)	
18	身近な公園での運動 <u>非対面型、オンライン等不可</u>	身近な公園に健康器具、健康遊具のある方へ、安全な使用方法の紹介と効果的なラジオ体操の実践	
19	気軽にエンジョイ Miya運動の実技 <u>非対面型、オンライン等不可</u>	ロコモ予防を目的に、自主グループや自治会等の地域団体(高齢者対象)に向けて、本市オリジナル運動「気軽にエンジョイ Miya 運動」の「有酸素編」「筋力運動編」の紹介と実技	
20	みんなで実践！お手軽運動 <u>非対面型、オンライン等不可</u>	メタボや腰痛を予防するために、職場や自治会等の地域団体(青壮年期対象)に向けて、手軽に取り組みやすいストレッチや有酸素運動等の紹介と実技	保健所健康増進課 保健センター Tel 627-6666 Fax 643-1679 (水曜・祝日休館)
21	知っておきたい感染症のはなし	^{オー} O157、インフルエンザ、結核、肝炎その他感染症に関する正しい知識と予防法などについて説明	保健所保健予防課 Tel 626-1115 Fax 626-1133
22	休養とこころの健康	こころの健康を維持するための「休養」や「ストレスとの付き合い方」について説明	保健所保健予防課 Tel 626-1116 Fax 626-1133
23	正しい知識で防ごう食中毒	ノロウイルスなどの食中毒に関する話題や食中毒予防に役立つ正しい手洗い方法などについて実習を交えて説明	保健所生活衛生課 Tel 626-1110 Fax 627-9244
24	食品表示と食品ロスを知って活用しよう	食品を購入する上で重要な情報源となる食品表示の見方と家庭での食品ロス削減について説明	
25	もっと知りたい！食の安全 「 ^ハ ACC ^ッ P」って知ってますか？	食中毒の未然防止に効果的な衛生管理の手法である「HACCP」をはじめとした食の安全を守る仕組みや食品添加物・残留農薬、食物アレルギーなどの基礎知識などについて説明	
26	知って安心！ ペットのための終活セミナー	ペットを飼育する高齢者が「自分にもしものことがあった時」ペットのために考えておくべきことや、災害時のペットとの避難について、備えておくべきことについて説明	保健所生活衛生課 Tel 626-1108 Fax 627-9244
27	きいてみませんか？ あなたのまちの「衛生と環境の検査のはなし」 <u>非対面型、オンライン等不可</u>	市民の安全を守る食品や感染症、環境の検査に関連する情報について説明 (ご要望に応じて科学実験可能)	衛生環境試験所 Tel 626-1119 Fax 626-1121

《各講座に関する内容確認やお申込みは、一覧の担当課へ直接ご連絡ください》

※申込状況により、受付期間内(令和7年5月～令和8年2月)であっても、各講座が個別に申込受付を終了する場合があります。ご希望の方は早めのお申し込みにご協力ください。