

佐世保市地域介護予防活動支援事業

専門職による
講話リスト集

佐世保市長寿社会課

令和6年3月作成

【目次】

	ページ数
1.はじめに	… 1
2.講話の申し込みにあたってのお願い	… 1
3.受講する講話について ※補助金の交付を受けている(もしくは受ける予定)団体は必ずお読みください	… 2
4.講話リスト	
(1)生活習慣病予防	… 3~4
(2)お口の健康	… 5~7
(3)栄養・食事	… 8~9
(4)認知症の理解	… 10~12
(5)お薬について	… 13
(6)介護予防	… 13
(7)地域の支え合いづくり	… 13
(8)その他 ※補助金第2・3段階の要件には該当しませんのでご注意ください	… 14~16
5.添付資料と専用申込用紙	… 17
A:まちづくり出前講座	
※物忘れ相談プログラム	
B:認知症サポーター養成講座	
C:食生活改善推進員	
D:長崎県栄養士会	

1.はじめに

このリストは生活習慣病や介護予防、地域での支え合いなど、みなさんが地域で生き生きと暮らし続けることができるために必要な知識について講話可能な機関を一覧表としてまとめたものです。

ぜひ活用していただき、みなさんで健康等について考える機会にしてください。

2.講話の申し込みにあたってのお願い

講話を依頼される際は、下記の項目を忘れずにお伝えください。

日程の調整や講話の準備に時間を要する場合がありますので、余裕をもって依頼を行ってください。

専用の申込用紙があるものはそちらでお申し込みください。(備考欄に★印をつけています)

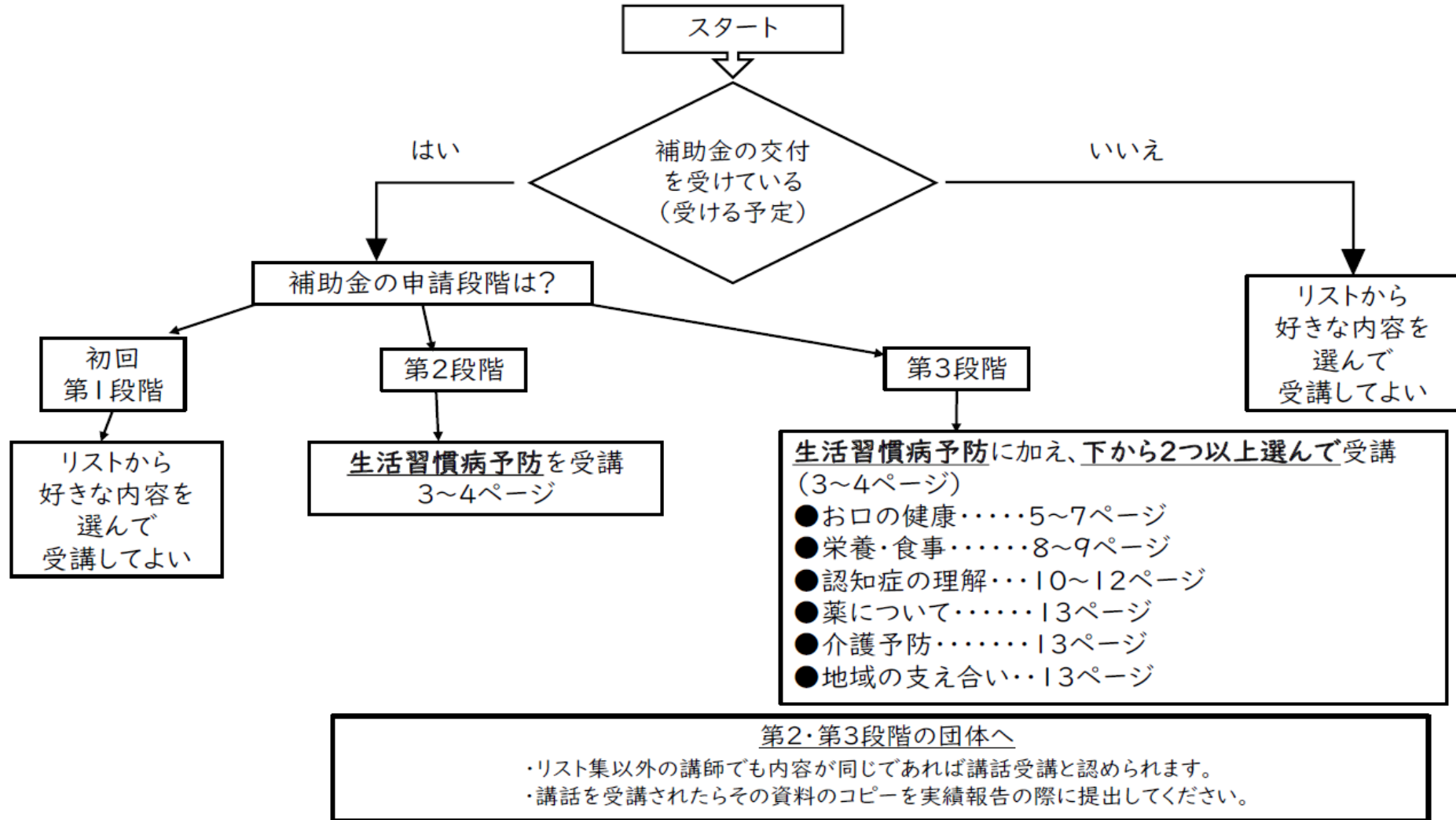
◎申し込みの際、伝える内容

- ・団体名、代表者名、連絡先(当日連絡がつく携帯電話番号をお伝えください。)
- ・開催場所(住所までお伝えください。)
- ・講師の移動手段の確認、車で来られる場合の駐車場の有無
- ・希望する講話の内容
- ・予定参加人数
- ・開催希望日時(講師の都合もありますので、できれば第3希望日時くらいまで決めておいてください。)

3. 受講する講話について ※補助金の交付を受ける(もしくは受ける予定)団体は必ずお読みください。

補助金の交付を受ける(もしくは受ける予定)団体は段階によって要件がありますので下記フローチャートで確認をお願いします。

補助金の要件は「補助金のしおり(地域介護予防活動支援事業補助金の概要、体操一覧)」(1-2ページ)をご参照ください。



4-(1)生活習慣病予防 (テーマは生活習慣病全般のほか、「高血圧」「糖尿病」「心臓の病気」「脳の病気」「腎臓の病気」などから選んでも可。)

No	申込み可能な地域	団体名	お問い合わせ先(担当)	料金	備考
1	市内全域	佐世保市まちづくり出前講座 ※医療保険課・長寿社会課・健康づくり課より選択	TEL:24-1111 FAX:37-6137 内線3146(社会教育課) ※A(説明)「出前いたします!!」参照	無料	・No.30、31、32 あなたの健診結果は大丈夫?(医療保険課) ・No.36 高齢者の介護予防(長寿社会課) ・No.48 健康づくり講座(健康づくり課) いずれかを選択してください ★専用申込用紙:A (17ページ以降参照)
2	市内全域 (各包括担当圏域)	佐世保市地域包括支援センター	それぞれの圏域の地域包括支援センターへお尋ねください。	無料	・依頼の際に、「生活習慣病予防の講話」とお伝えください
3	市内全域	食生活改善推進員	佐世保市食生活改善推進協議会 事務局(健康づくり課内) TEL:24-1111(内線5532) ※C「食育講座の講師、派遣します!!」参照	要相談	・講話と調理実習セットの内容です (食材費・調理室の使用料等がかかります) ★専用申込用紙:C (17ページ以降参照)
4	市内全域	(公社)長崎県栄養士会 ながさき栄養ケア・ステーション	TEL:095-822-0932 〒850-0057長崎市大黒町3番1号 長崎交通産業ビル5階 FAX:095-820-3453	要相談 (上限 6000円)	・開催予定日の2か月前までにお申し込みください ・申込書(栄養指導等依頼書)は郵送またはFAXで提出 ※添付資料につけています。 ★専用申込用紙:D (17ページ以降参照)
5	市内全域	(有)小阪薬局	TEL:42-0123	無料	・申し込みはお住まいの圏域の地域包括支援センターへ お願いします ・事前に聞きたいことを教えていただくと助かります
6	市内全域	小規模多機能ホーム あかりの里	TEL:42-2800	無料	・相浦圏域を中心に、佐世保全域可能
7	早岐包括圏域	医療法人 佐世保心々和会 サンレモリハビリ病院	TEL:58-5900(事務長 橋口様)	要相談	・月～土曜日対応可能
8	日宇包括圏域	介護老人保健施設サン	TEL:33-7771	無料	
9	相浦包括圏域	デイサービスあいのうら 居宅あいのうら	TEL:48-6001	無料	
10	大野包括圏域	長崎労災病院	TEL:49-2191 (リハビリ担当 松田様)	要相談	開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 「糖尿病関連について」
11	大野包括圏域	長崎労災病院	TEL:49-2191 (リハビリ担当 松田様)	要相談	開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 「心疾患について」

4-(1)生活習慣病予防 (テーマは生活習慣病全般のほか、「高血圧」「糖尿病」「心臓の病気」「脳の病気」「腎臓の病気」などから選んでも可。)

No	申込み可能な地域	団体名	お問い合わせ先(担当)	料金	備考
12	大野包括圏域	長崎労災病院	TEL:49-2191 (リハビリ担当 松田様)	要相談	開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 「脳卒中について」
13	下記の包括圏域 日宇・中部	耀光リハビリテーション病院	TEL:25-3210(柳武様) 平日9:00~17:00 (FAX:23-8655)	基本無料	開催予定日の概ね2か月前までにお申し込みください。 担当課:看護部 「脳卒中について(飲水の必要性・症状・急変時の対応)」
14	市内全域 (離島以外)	(有)和(のどか)薬局	TEL:32-7472	無料	
15	下記の包括圏域 日宇・山澄・中部・ 清水・大野	東ファーマシー	TEL:41-0775	要相談	
16	下記の包括圏域 日宇・山澄・中部・ 清水・大野・相浦・ 吉井	井手薬局	TEL:090-9400-5152	要相談	・申し込みはお住まいの圏域の地域包括支援センターへ お願いします
17	下記の自治協議 会圏域 広田・三 川内・早岐	医療法人 雄人会 三川内病院	TEL:30-8011(リハビリ担当 重松様)	無料	・月~金曜日であれば対応可能

4-(2)お口の健康

No	申込み可能な地域	団体名	お問い合わせ先(担当)	料金	備考
1	市内全域	佐世保市まちづくり出前講座 ※健康づくり課より選択	TEL:24-1111 FAX:37-6137 内線3146(社会教育課) ※A(説明)「出前いたします!!」参照	無料	・No.50 「おいいきき予防教室」(健康づくり課)を 選択してください ★専用申込用紙:A(17ページ以降参照)
2	市内全域	長崎県歯科衛生士会	TEL:095-814-8233 (平日10:00~14:00)	要相談	
3	市内全域	一般社団法人 佐世保市歯科医師会	TEL:22-4264	要相談 (5,000円~ 10,000円程度)	・1回30分~1時間 ・区域の歯科医師の先生方を紹介されます
4	市内全域	小規模多機能ホーム あかりの里	TEL:42-2800	無料	・相浦圏域を中心に、佐世保全域可能
5	市内全域	医療法人博道会 大串歯科医院	TEL:34-2063(歯科衛生士 川元様)	要相談	
6	市内全域	NPO食支援ネットワーク・ 長崎嚥下リハビリテーション研 究会	TEL:65-2101 山部歯科医院の山部歯科医師にお尋ねください	要相談	・「オーラルフレイルの早期発見・診断」「嚥下障害のリ ハビリテーション(嚥下体操の指導)」「肺炎予防」など
7	市内全域	佐世保地域リハビリテーション 広域支援センター	TEL:24-3543(事務局 柳武様) 平日9:00~17:00	要相談	
8	早岐包括圏域	三川内病院	TEL:30-8011(リハビリ担当 重松様) (FAX:30-7810)	要相談	・「口腔ケアについて」
9	早岐包括圏域	三川内病院	TEL:30-8011(リハビリ担当 重松様) (FAX:30-7810)	要相談	・「嚥下障害について」
10	早岐包括圏域	ドリームケアハウステンボス町	TEL:37-8131	無料	「口腔体操の指導」が可能です
11	早岐包括圏域	医療法人 佐世保同仁会 サンレモリハビリ病院	TEL:58-5900(事務長 橋口様)	要相談	・月~土曜日対応可能
12	早岐包括圏域	まつなが歯科	TEL:58-2035	要相談 (5,000円~ 10,000円程度)	・1回30分~1時間
13	早岐包括圏域	はちや歯科	TEL:38-8839	5000円	
14	日宇包括圏域	介護老人保健施設 サン	TEL:33-7771	無料	・1か月前までにご連絡ください
15	日宇包括圏域	介護老人保健施設 長寿苑	TEL:32-3800(事務 松尾様)	無料	

4-(2)お口の健康

No	申込み可能な地域	団体名	お問い合わせ先(担当)	料金	備考
16	山澄包括圏域	村尾歯科医院	TEL:31-6207	要相談 (5,000円~ 10,000円程度)	・講話時間 1回30分~1時間
17	中部包括圏域	医)長崎玲瓏会 アキラデンタル オフィス	TEL:22-7980	5,000円/30 分	・「むし歯」「歯周病」「オーラルフレイル」「義歯」などの 講話と相談
18	中部包括圏域	国松歯科医院	TEL:22-0433	要相談 (5,000円~ 10,000円程度)	・「むし歯」「歯周病」「オーラルフレイル」「義歯」などの 講話と相談
19	中部包括圏域	麻生歯科医院	TEL:22-6347	要相談 (5,000円~ 10,000円程度)	・講話時間 30分~1時間
20	中部包括圏域	医療法人 徳富歯科医院	TEL:22-6479	要相談 (5,000円~ 10,000円程度)	・講話時間 30分~1時間 ・「口に関する講話」
21	清水包括圏域	江頭歯科	TEL:25-3333	要相談 (5,000円~ 10,000円程度)	・講話時間 30分~1時間
22	清水包括圏域	兵働歯科医院	TEL:25-8135	要相談 (5,000円~ 10,000円程度)	・講話時間 30分~1時間
23	清水包括圏域	佐世保記念病院	TEL:28-1111(松瀬様、坂本様)	無料	・希望日の1か月前までにお申し込みください。 ・「誤嚥予防について」担当課:リハビリテーション部
24	大野包括圏域	長崎労災病院	TEL:49-2191(リハビリ担当 松田様)	要相談	
25	大野包括圏域	長崎労災病院	TEL:49-2191(リハビリ担当 松田様)	要相談	・「誤嚥口腔ケアについて」
26	相浦包括圏域	デイサービスあいのうら 居宅あいのうら	TEL:48-6001	無料	
27	相浦包括圏域	医療法人悠希会 たたみや歯科医院	TEL:48-5655	無料	・講話時間 1回30分~1時間(時間は要相談)
28	相浦包括圏域	訪問看護ステーション かしまえ	TEL:28-0381(秀野様)	要相談	・開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 ・「摂食嚥下・肺炎予防」

4-(2)お口の健康

No	申込み可能な地域	団体名	お問い合わせ先(担当)	料金	備考
29	吉井包括圏域	介護老人保健施設 さざ・煌きの里	TEL:41-1122(堤様) (FAX:41-1188)	無料	・開催予定日の2か月前までにお申し込みください。 ・口腔ケア(お口の健康について) ・講話内容について、相談可能
30	下記の包括圏域 日 字・山澄・中部・清 水・大野	東ファーマシー	TEL:41-0775	要相談	
31	下記の包括圏域 日字・山澄・中部・ 清水・大野・相浦・ 吉井	井手薬局	TEL:090-9400-5152	要相談	・申し込みはお住まいの圏域の地域包括支援センターへ お願いします
32	下記の包括圏域日 字・山澄・中部	ドリームケア大和	TEL:27-8113	無料	・「口腔体操の指導」が可能です
33	下記の包括圏域 日字・中部	耀光リハビリテーション病院	TEL:25-3210(柳武様) 平日9:00~17:00 (FAX:23-8655)	基本無料	・開催予定日の概ね2か月前までにお申し込みください。 ・「あいうべ体操」で肺炎予防 担当課:リハビリ部
34	下記の包括圏域 日字・中部	耀光リハビリテーション病院	TEL:25-3210(柳武様) 平日9:00~17:00 (FAX:23-8655)	基本無料	・開催予定日の概ね2か月前までにお申し込みください。 ・「誤嚥予防でいつまでも元気に口から食べよう!(新)」 ・担当課:リハビリ部
35	下記の包括圏域 清 水・相浦	医療法人誠愛会 佐世保記念病院	TEL:28-1111(リハビリ課)	無料	
36	下記の自治協議会 圏域 広田・ 三川内・早岐	医療法人雄人会 三川内病院	TEL:30-8011(リハビリ担当 重松様)	無料	・月~金曜日であれば対応可能
37	下記の自治協議会 圏域 西・愛宕・九十九	介護老人保健施設 すいざん荘	TEL:26-4055 (生活支援コーディネーター 中尾様)	無料	

4-(3) 栄養・食事

No	申込み可能な地域	団体名	お問い合わせ先(担当)	料金	備考
1	市内全域	佐世保市まちづくり出前講座 ※健康づくり課より選択	TEL:24-1111 FAX:37-6137 内線3146(社会教育課) ※A(説明)「出前いたします!!」参照	無料	・No.55「健康長寿のための食生活のポイント」(健康づくり課)を選択してください。 ★専用申込用紙:A(17ページ以降参照)
2	市内全域	食生活改善推進員	佐世保市食生活改善推進協議会 事務局(健康づくり課内) TEL:24-1111(内線5532) ※C「食育講座の講師、派遣します!!」参照	要相談	・講話のみ ・講師の交通費がかかります ★専用申込用紙:C(17ページ以降参照)
3	市内全域	(公社)長崎県栄養士会 ながさき栄養ケア・ステーション	TEL:095-822-0932 〒850-0057長崎市大黒町3番1号 長崎交通産業ビル5階 FAX:095-820-3453	要相談 (上限 6000円)	・開催予定日の2か月前までにお申し込みください ・申込書は郵送またはFAXで提出 ★専用申込用紙:D(17ページ以降参照)
4	市内全域	(有)小阪薬局	TEL:42-0123	無料	・申し込みはお住まいの圏域の地域包括支援センターへ お願いします ・事前に聞きたいことを教えていただくと助かります
5	市内全域	小規模多機能ホーム あかりの里	TEL:42-2800	無料	・相浦圏域を中心に、佐世保全域可能
6	市内全域 (離島を除く)	株式会社ミルクボーイ	TEL:0120-347-746	要相談	・紙芝居や動画を利用してわかりやすくお伝えします
7	早岐包括圏域	特別養護老人ホーム サンホーム江上	TEL:58-3707 (生活支援コーディネーター 草津様)	無料	・月～土曜日対応可能
8	早岐包括圏域	医療法人 佐世保心々和会 サンレモリハビリ病院	TEL:58-5900(事務長 橋口様)	要相談	・月～土曜日対応可能
9	早岐包括圏域	あかがき内科・ 循環器科リハビリテーション科	TEL:59-2226(中川様)	要相談	・開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 ・「栄養学について」
10	日宇包括圏域	介護老人保健施設 サン	TEL:33-7771	無料	・1か月前までにご相談ください
11	日宇包括圏域	介護老人保健施設 長寿苑	TEL:32-3800(事務 松尾様)	無料	
12	清水包括圏域	佐世保記念病院	TEL:28-1111(松瀬様、坂本様)	無料	・希望日の1か月前までにお申し込みください。 ・「栄養について」担当課:栄養士
13	相浦包括圏域	デイサービスあいのうら 居宅あいのうら	TEL:48-6001	無料	
14	吉井包括圏域	介護老人保健施設 さざ・煌きの里	TEL:41-1122(堤様) (FAX:41-1188)	無料	・開催予定日の2か月前までにお申し込みください。 ・「栄養について」講話内容について、相談可能
15	下記の包括圏域 日宇・中部	耀光リハビリテーション病院	TEL:25-3210(柳武様) 平日9:00～17:00 (FAX:23-8655)	基本無料	

4-(3) 栄養・食事

No	申込み可能な地域	団体名	お問い合わせ先(担当)	料金	備考
16	下記の包括圏域 日宇・中部	耀光リハビリテーション病院	TEL:25-3210(柳武様) 平日9:00~17:00 (FAX:23-8655)	基本無料	・開催予定日の概ね2か月前までにお申し込みください。 ・「しっかり食べて運動「サルコペニア撃退法」」 担当課:リハビリ部
17	中央病院から片道 30分程度の場所	佐世保中央病院	TEL:33-7210(リハビリ担当 岩本様)	6,000円 (要相談)	・開催予定日の3か月以上前までにお申し込みください。 ・移動時間含め2時間程度 ・「脳トレチャレンジ認知症予防(食事・アミロイドβについて)」
18	下記の包括圏域 日宇・山澄・中部・ 清水・大野	東ファーマシー	TEL:41-0775	要相談	
19	下記の包括圏域 日宇・山澄・中部・ 清水・大野・相浦・ 吉井	井手薬局	TEL:090-9400-5152	要相談	・申し込みはお住まいの圏域の地域包括支援センターへ お願いします
20	下記の包括圏域 清水・相浦	医療法人誠愛会 佐世保記念病院	TEL:28-1111(栄養課)	無料	
21	下記の自治協議 会圏域 広田・ 三川内・早岐	医療法人雄人会 三川内病院	TEL:30-8011(リハビリ担当 重松様)	無料	・月~金曜日対応可能
22	小佐々町	シーサイドハウス 小規模多機能ひかり	TEL:41-3888	無料	

4-(4) 認知症の理解

No	申込み可能な地域	団体名	お問い合わせ先(担当)	料金	備考
1	市内全域	佐世保市まちづくり出前講座 ※長寿社会課より選択	TEL:24-1111 FAX:37-6137 内線3146(社会教育課) ※A(説明)「出前いたします!!」参照	無料	・No.38「認知症について」(長寿社会課)を選択してください(物忘れ相談プログラムも実施可能) ★専用申込用紙:A(17ページ以降参照)
2	市内全域	佐世保市福祉活動プラザ	TEL:23-0018	無料	・開催予定日の1か月くらい前までにお申し込みください。 ・認知症への理解を深めるため、認知症サポーター養成講座も兼ねて行います。 ★専用申込用紙:B(17ページ以降参照)
3	市内全域	(有)小阪薬局	TEL:42-0123	無料	・申し込みはお住まいの圏域の地域包括支援センターへ お願いします ・事前に聞きたいことを教えていただけると助かります
4	市内全域	小規模多機能ホーム あかりの里	TEL:42-2800	無料	・相浦圏域を中心に、佐世保全域可能
5	市内全域	佐世保地域リハビリテーション 広域支援センター	TEL:24-3543(事務局 柳武様) 平日9:00~17:00	要相談	
6	市内全域 (要相談)	小規模多機能ホーム サクラ相浦	TEL:42-6001	無料	・認知症サポーター養成講座を兼ねて実施します (キャラバンメイトを派遣)
7	早岐包括圏域	ドリームケアハウステンボス町	TEL:37-8131	無料	
8	早岐包括圏域	医療法人 佐世保心々和会 サンレモリハビリ病院	TEL:58-5900(事務長 橋口様)	要相談	・月~土曜日対応可能
9	早岐包括圏域	特別養護老人ホーム サンホーム江上	TEL:58-3707 (生活支援コーディネーター 草津様)	無料	・月~土曜日対応可能
10	日宇包括圏域	デイサービスセンター千ノ花	TEL:46-5516	要相談	・1か月前までにご相談ください
11	日宇包括圏域	認知症対応型デイサービス ドリームケア黒髪	TEL:33-7621	無料	・1か月前までにご相談ください
12	日宇包括圏域	介護老人保健施設 サン	TEL:33-7771	無料	・1か月前までにご相談ください
13	日宇包括圏域	介護老人保健施設 長寿苑	TEL:32-3800(事務 松尾様)	無料	
14	清水包括圏域	佐世保記念病院	TEL:28-1111(松瀬様、坂本様)	無料	・希望日の1か月前までにお申し込みください。 ・「認知症予防」「認知症について」 担当課:リハビリテーション部
15	清水包括圏域	介護老人保健施設 すいざん荘	TEL:26-4055(大峯様) (FAX:26-4075)	要相談	・申し込み期限はありませんが、予定が決まり次第早めにお申し込みください。 ・「認知症予防について(講話と運動など)」
16	清水包括圏域	特別養護老人ホーム 海南荘	TEL:28-3038	無料	・できるだけ早めに連絡し、ご希望の内容をお伝えください

4-(4) 認知症の理解

No	申込み可能な地域	団体名	お問い合わせ先(担当)	料金	備考
17	大野包括圏域	長崎労災病院	TEL:49-2191(リハビリ担当 松田様)	要相談	・開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 ・「認知症関連全般」
18	相浦包括圏域	デイサービスあいのうら 居宅あいのうら	TEL:48-6001	無料	
19	相浦包括圏域	小規模多機能ホーム おの	TEL:59-8115	無料	
20	下記の包括圏域 早岐・日宇・山澄	介護老人保健施設 ひまわり	TEL:20-2100(リハビリ担当 安永様) (FAX:20-2101)	要相談	・開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 ・「認知症について」講話内容について、相談可能
21	下記の包括圏域 日宇・中部	耀光リハビリテーション病院	TEL:25-3210(柳武様) (FAX:23-8655)	基本無料	・開催予定日の概ね2か月前までにお申し込みください。 ・「認知症を理解しよう」担当課:リハビリ部
22	下記の包括圏域 日宇・中部	耀光リハビリテーション病院	TEL:25-3210(柳武様) (FAX:23-8655)	基本無料	・開催予定日の概ね2か月前までにお申し込みください。 ・「コグニサイズで身体も頭も健康に!」 担当課:リハビリ部
23	下記の包括圏域 日宇・中部	耀光リハビリテーション病院	TEL:25-3210(柳武様) (FAX:23-8655)	基本無料	・開催予定日の概ね2か月前までにお申し込みください。 ・「自宅で考えられる認知症対応について」 担当課:看護部
24	下記の包括圏域 中部・清水	佐世保国際通り病院	TEL:23-4181(リハビリ担当 廣川様)	要相談	
25	中央病院から片道 30分程度の場所	佐世保中央病院	TEL:33-7210(リハビリ担当 岩本様)	6,000円 (要相談)	・開催予定日の3か月以上前までにお申し込みください。 ・移動時間含め2時間程度 ・「脳トレチャレンジ認知症予防(食事・アミロイドβについて)」
26	中央病院から片道 30分程度の場所	佐世保中央病院	TEL:33-7210(リハビリ担当 岩本様)	6,000円 (要相談)	・開催予定日の3か月以上前までにお申し込みください。 ・移動時間含め2時間程度 ・「認知症について」
27	中央病院から片道 30分程度の場所	佐世保中央病院	TEL:33-7210(リハビリ担当 岩本様)	6,000円 (要相談)	・開催予定日の3か月以上前までにお申し込みください。 ・移動時間含め2時間程度 ・「脳トレチャレンジ認知症予防(睡眠について)」

4-(4) 認知症の理解

No	申込み可能な地域	団体名	お問い合わせ先(担当)	料金	備考
28	中央病院から片道30分程度の場所	佐世保中央病院	TEL:33-7210(リハビリ担当 岩本様)	6,000円 (要相談)	・開催予定日の3か月以上前までにお申し込みください。 ・移動時間含め2時間程度 ・「脳トレチャレンジ認知症予防(血管について)」
29	中央病院から片道30分程度の場所	佐世保中央病院	TEL:33-7210(リハビリ担当 岩本様)	6,000円 (要相談)	開催予定日の3か月以上前までにお申し込みください。 ・移動時間含め2時間程度 ・「コグニサイズについて」
30	中央病院から片道30分程度の場所	佐世保中央病院	TEL:33-7210(リハビリ担当 岩本様)	6,000円 (要相談)	・開催予定日の3か月以上前までにお申し込みください。 ・移動時間含め2時間程度 ・「認知症の方を地域で支えるために～アセスメントと社会資源～」
31	下記の包括圏域 日宇・山澄・中部・ 清水・大野	東ファーマシー	TEL:41-0775	要相談	
32	下記の包括圏域 日宇・山澄・中部・ 清水・大野・相浦・ 吉井	井手薬局	TEL:090-9400-5152	要相談	・申し込みはお住まいの圏域の地域包括支援センターへ お願いします
33	下記の包括圏域 日宇・山澄・中部	ドリームケア大和	TEL:27-8113	無料	・1か月前までにご相談ください
34	下記の包括圏域 清水・相浦	医療法人誠愛会 佐世保記念病院	TEL:28-1111(リハビリ課)	無料	
35	下記の自治協議 会圏域 西・愛宕・九十九	介護老人保健施設 すいざん荘	TEL:26-4055 (生活支援コーディネーター 大峯様)	無料	
36	下記の自治協議 会圏域 宮・広田	医療法人種榮会 あかがき内科循環器科	TEL:59-2227	無料	・月～土曜日対応可能(要相談)
37	下記の自治協議 会圏域 広田・ 三川内・早岐	医療法人雄人会 三川内病院	TEL:30-8011(リハビリ担当 重松様)	無料	・月～金曜日対応可能
38	小佐々町・浅子町	シーサイドハウス 小規模多機能ひかり	TEL:41-3888	無料	・小佐々・浅子地域を中心に月～金曜日まで対応可能
39	小佐々町・ 吉井包括圏域 (要相談)	そうごう薬局 小佐々支店	TEL:41-3171	無料	

4-(5)お薬について

No	申込み可能な地域	団体名	お問い合わせ先(担当)	料金	備考
1	市内全域	(有)小阪薬局	TEL:42-0123	無料	・申し込みはお住まいの圏域の地域包括支援センターへお願いいたします ・事前に聞きたいことを教えていただくと助かります
2	清水包括圏域	佐世保記念病院	TEL:28-1111(松瀬様、坂本様)	無料	・希望日の1か月前までにお申し込みください。 ・「薬について」担当課:薬剤師
3	下記の包括圏域 清水・相浦	医療法人 誠愛会 佐世保記念病院	TEL:28-1111(薬剤課)	無料	・日程は要相談です
4	下記の包括圏域 日宇・山澄・中部・ 清水・大野	東ファーマシー	TEL:41-0775	要相談	
5	下記の包括圏域 日宇・山澄・中部・ 清水・大野・相浦・ 吉井	井手薬局	TEL:090-9400-5152	要相談	・申し込みはお住まいの圏域の地域包括支援センターへお願いいたします
6	市内全域 (離島を除く)	(有)和(のどか)薬局	TEL:32-7472 FAX:32-7482	無料	

4-(6)介護予防について

No	申込み可能な地域	団体名	お問い合わせ先(担当)	料金	備考
1	市内全域	佐世保市まちづくり出前講座 ※長寿社会課より選択	TEL:24-1111 FAX:37-6137 内線3146(社会教育課) ※A(説明)「出前いたします!!」参照	無料	・No.36「高齢者の介護予防」(長寿社会課)から選択してください ★専用申込用紙:A(17ページ以降参照)
2	市内全域 (各包括担当圏域)	佐世保市地域包括支援センター	それぞれの圏域の地域包括支援センターへお尋ねください。	無料	・依頼の際、「介護予防の講話」とお伝えください。
3	市内全域	佐世保地域リハビリテーション 広域支援センター	TEL:24-3543(事務局 柳武様)	要相談	・事務局担柳武様をお尋ねください(平日9:00~17:00)
4	市内全域 (離島を除く)	株式会社ミルクボーイ	TEL:0120-347-746	要相談	・紙芝居や動画を利用してわかりやすくお伝えします
5	下記の包括圏域 日宇・中部	耀光リハビリテーション病院	TEL:25-3210(柳武様) (FAX:23-8655)	基本無料	・開催予定日の概ね2か月前までにお申し込みください。 ・「しっかり食べて運動「サルコペニア撃退法」」 担当課:リハビリ部
6	吉井包括圏域	おおさと整形外科・ リハビリテーション科	TEL:64-3110(永木様) (FAX:64-3299)	要相談	・開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 ・「骨粗鬆症について」
7	佐世保市全域 (離島除く)	健康運動指導士会	担当:末永様	要相談	・開催予定日の2か月前までにお申し込みください。 ・申し込みは長寿社会課またはお住まいの地域包括支援センターへお願いいたします。 ・「介護予防について(運動・認知機能低下予防)」

4-(7)地域の支え合いづくり

No	申込み可能な地域	団体名	お問い合わせ先(担当)	料金	備考
1	市内全域	佐世保市まちづくり出前講座 ※長寿社会課より選択	TEL:24-1111 FAX:37-6137 内線3146(社会教育課) ※A(説明)「出前いたします!!」参照	無料	・No.39「身近な地域での支えあいづくりについて」(長寿社会課)を選択してください ★専用申込用紙:A(17ページ以降参照)

4-(8) その他 ※補助金第2・3段階の講話には該当しないのでご注意ください!!

No	申込み可能な地域	団体名	お問い合わせ先(担当)	料金	備考
1	佐世保市全域	株式会社EX	TEL:55-7511(川口様)	要相談	・開催予定日の2週間前までにお申し込みください。 ・「体力測定と評価」
2	佐世保市全域	株式会社EX	TEL:55-7511(川口様)	要相談	・開催予定日の2週間前までにお申し込みください。 ・「いきいき百歳体操の効果と実践」
3	佐世保市全域	株式会社EX	TEL:55-7511(川口様)	要相談	・開催予定日の2週間前までにお申し込みください。 ・「スクエアステップの効果と実践」
4	佐世保市全域	株式会社EX	TEL:55-7511(川口様)	要相談	・開催予定日の2週間前までにお申し込みください。 ・「運動自主サークルを長く続けるヒケツとは」
5	早岐包括圏域	三川内病院	TEL:30-8011(リハビリ担当 重松様) (FAX:30-7810)	要相談	・開催予定日の2か月前までにお申し込みください。 ・「腰痛症について」
6	早岐包括圏域	三川内病院	TEL:30-8011(リハビリ担当 重松様) (FAX:30-7810)	要相談	・開催予定日の2か月前までにお申し込みください。 ・「膝痛について」
7	早岐包括圏域	あかがき内科・循環器科 リハビリテーション科	TEL:59-2226(中川様)	要相談	・開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 ・「呼吸器リハビリについて」
8	大野包括圏域	長崎労災病院	TEL:49-2191(リハビリ担当 松田様)	要相談	・開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 ・「頸部・肩のいたみについて」
9	大野包括圏域	長崎労災病院	TEL:49-2191(リハビリ担当 松田様)	要相談	・開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 ・「腰痛について」
10	大野包括圏域	長崎労災病院	TEL:49-2191(リハビリ担当 松田様)	要相談	・開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 ・「膝足の痛みについて」
11	大野包括圏域	長崎労災病院	TEL:49-2191(リハビリ担当 松田様)	要相談	・開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 ・「喫煙と呼吸リハビリテーションについて」
12	大野包括圏域	特別養護老人ホーム ゆずの里	TEL:46-0505(リハビリ担当 関戸様) (FAX:41-6044)	要相談	・開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 ・「腰痛」
13	大野包括圏域	特別養護老人ホーム ゆずの里	TEL:46-0505(リハビリ担当 関戸様) (FAX:41-6044)	要相談	・開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 ・「肩関節周囲炎」
14	大野包括圏域	特別養護老人ホーム ゆずの里	TEL:46-0505(リハビリ担当 関戸様) (FAX:41-6044)	要相談	・開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 ・「変形性膝関節症」

4-(8) その他 ※補助金第2・3段階の講話には該当しないのでご注意ください!!

No	申込み可能な地域	団体名	お問い合わせ先(担当)	料金	備考
15	大野包括圏域	特別養護老人ホーム ゆずの里	TEL:46-0505(リハビリ担当 関戸様) (FAX:41-6044)	要相談	・開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 ・「在宅介護(身体ケア)」
16	大野包括圏域	特別養護老人ホーム ゆずの里	TEL:46-0505(リハビリ担当 関戸様) (FAX:41-6044)	要相談	・開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 ・「特養における終末期ケア」
17	相浦包括圏域	訪問看護ステーション かしまえ	TEL:28-0381(秀野様)	要相談	・開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 ・「住環境について」
18	相浦包括圏域	訪問看護ステーション かしまえ	TEL:28-0381(秀野様)	要相談	・開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 ・「息切れと運動(呼吸器疾患、心臓疾患)」
19	吉井包括圏域	おおさと整形外科・ リハビリテーション科	TEL:64-3110(永木様) (FAX:64-3299)	要相談	・開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 ・「肩の痛みに対するセルフトレーニング」
20	吉井包括圏域	おおさと整形外科・ リハビリテーション科	TEL:64-3110(永木様) (FAX:64-3299)	要相談	・開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 ・「強い腰を作ろう」
21	吉井包括圏域	おおさと整形外科・ リハビリテーション科	TEL:64-3110(永木様) (FAX:64-3299)	要相談	・開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 ・「変形性膝関節症にならない為のトレーニング」
22	吉井包括圏域	おおさと整形外科・ リハビリテーション科	TEL:64-3110(永木様) (FAX:64-3299)	要相談	・開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 ・「災害時の心得」
23	吉井包括圏域	おおさと整形外科・ リハビリテーション科	TEL:64-3110(永木様) (FAX:64-3299)	要相談	・開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 ・「整形外科疾患と運動療法」
24	吉井包括圏域	介護老人保健施設 さざ・煌きの里	TEL:41-1122(堤様) (FAX:41-1188)	無料	
25	吉井包括圏域	介護老人保健施設 さざ・煌きの里	TEL:41-1122(堤様) (FAX:41-1188)	無料	・開催予定日の2か月前までにお申し込みください。 ・「リハビリ関係」講話内容について、相談可能
26	下記の包括圏域 早岐・日宇・山澄	介護老人保健施設ひまわり	TEL:20-2100(リハビリ担当 安永様) (FAX:20-2101)	要相談	・開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 ・「日常生活支援について」 講話内容について、相談可能
27	下記の包括圏域 早岐・日宇・山澄	介護老人保健施設ひまわり	TEL:20-2100(リハビリ担当 安永様) (FAX:20-2101)	要相談	・開催予定日の1か月前までにお申し込みください。 ・「介護予防と介護方法について」 講話内容について、相談可能

4-(8) その他 ※補助金第2・3段階の講話には該当しないのでご注意ください!!

No	申込み可能な地域	団体名	お問い合わせ先(担当)	料金	備考
28	下記の包括圏域 日宇・山澄・中部・ 清水	介護老人保健施設サクラ	TEL:23-1802(機能訓練室 ハイメ様) (FAX:23-8290)	3,000円	・開催予定日の2週間前までにお申し込みください。 ・「基礎的な腰・肩・膝痛体操」
29	下記の包括圏域 日宇・中部	耀光リハビリテーション病院	TEL:25-3210(柳武様) (FAX:23-8655)	基本無料	・開催予定日の概ね2か月前までにお申し込みください。 ・「若々しく元気に「健康体操」」担当課:リハビリ部
30	下記の包括圏域 日宇・中部	耀光リハビリテーション病院	TEL:25-3210(柳武様) (FAX:23-8655)	基本無料	・開催予定日の概ね2か月前までにお申し込みください。 ・「身体の負担が軽くなる暮らしの工夫(新)」 担当課:リハビリ部
31	下記の包括圏域 日宇・中部	耀光リハビリテーション病院	TEL:25-3210(柳武様) (FAX:23-8655)	基本無料	・開催予定日の概ね2か月前までにお申し込みください。 ・「頭の体操」担当課:リハビリ部
33	下記の包括圏域 日宇・中部	耀光リハビリテーション病院	TEL:25-3210(柳武様) (FAX:23-8655)	基本無料	・開催予定日の概ね2か月前までにお申し込みください。 ・「介護保険制度の基礎」担当課:リハビリ部
34	下記の包括圏域 日宇・中部	耀光リハビリテーション病院	TEL:25-3210(柳武様) (FAX:23-8655)	基本無料	・開催予定日の概ね2か月前までにお申し込みください。 ・「介護に役立つ福祉用具について」担当課:看護部
35	下記の包括圏域 日宇・中部	耀光リハビリテーション病院	TEL:25-3210(柳武様) (FAX:23-8655)	基本無料	・開催予定日の概ね2か月前までにお申し込みください。 ・「スキンケア(保湿・洗浄)」担当課:看護部
36	下記の包括圏域 日宇・中部	耀光リハビリテーション病院	TEL:25-3210(柳武様) (FAX:23-8655)	基本無料	・開催予定日の概ね2か月前までにお申し込みください。 ・「流行性感染症対策(インフルエンザ・ノロウイルス・新 型コロナ)」担当課:看護部
37	下記の包括圏域 中部・清水	佐世保国際通り病院	TEL:23-4181(リハビリ担当 廣川様)	要相談	・申し込み期限はありませんが、予定が決まり次第早めにお申し込みください。 ・「介護技術と腰痛対策」
38	中央病院から片道 30分程度の場所	佐世保中央病院	TEL:33-7210(リハビリ担当 岩本様)	6,000円 (要相談)	・開催予定日の3か月以上前までにお申し込みください。 ・移動時間含め2時間程度 ・「自宅でできる健康体操」

5. 添付資料と 専用申込用紙

A: まちづくり出前講座

※物忘れ相談プログラムのチラシ

B: 認知症サポーター養成講座

C: 食生活改善推進員

D: 長崎県栄養士会

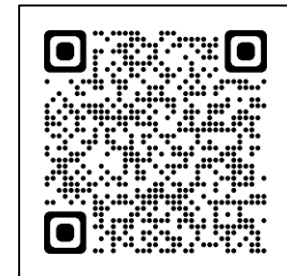
出前いたします!!

(出前講座メニュー)

メニュー内容や申込期限、注意事項等については
右の二次元コードを読み取ってご確認ください。

※出前講座メニューのパンフレットをご希望の方は、
長寿社会課・各支所・各コミュニティセンター(旧公立公民館)
にございますので、ご利用ください。

<二次元コード>



(様式第1号)

佐世保市まちづくり出前講座申込書

令和 年 月 日

佐世保市長 様

申込者

〒 ー

住 所 _____

団体名 _____

代表者名 _____

電話番号 _____

携帯 _____

佐世保市まちづくり出前講座の利用を次のとおり申し込みます。

希望出前講座		
希望日時	第1希望	令和 年 月 日 () 時 分～ 時 分
	第2希望	令和 年 月 日 () 時 分～ 時 分
開催場所		
予定参加人数		名
学習会・集会等の 名称と目的	名 称	
	目 的	
※準備できるものがあれば○をつけてください。(パソコン・プロジェクター・スクリーン)		

(お願い)

○必ず、開催予定日の**20日前**までに社会教育課へ提出してください。

(FAXでの申込も可能です。FAX番号(0956)-37-6137 社会教育課指導係)

○出前講座を利用できる団体は次のとおりとなっています。

- ・市内に在住・在勤又は在学する10人以上で構成された団体
- ・主として、市内で活動を行っていること

※1ヶ月前までの申込が必要な講座や開設期間が限定されている場合がありますので、メニュー一覧でご確認ください。

～**長寿社会課**～が実施しています。団体で実施を希望する場合は、佐世保市まちづくり出前講座 No.38「認知症について」を**社会教育課**にお申し込みください。

5分でチェック 物忘れ相談してみませんか

最近物忘れが
気になる

病院には行ってない
けど、なんとなく心配



運転免許が更新
できるか心配

近所の人と一緒に
相談してみようかな



物忘れ相談プログラムをご活用ください

- 認知症を早期発見するプログラム
- タブレットとの対話形式でストレスも少ない
- 鳥取大学の研究で高い信頼性を確認



※ 実施後は、長寿社会課の保健師や看護師等と面談する時間をもちます。

【検査に関するお問い合わせ】 佐世保市長寿社会課高齢支援係

(住所: 高砂町5-1 中央保健福祉センター3階 TEL: 24-1111)

受講しませんか？

認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」とは

「認知症サポーター」とは認知症について正しい知識と理解を持ち、地域において認知症の人やその家族を支える人のことです。認知症に対する基礎知識や認知症の人やその家族の支援のあり方について、1時間～1時間半ほどの講義を受けていただくと「認知症サポーター」になることができます。

日時
場所

希望する日・時間・場所を受講者が指定できます。

■時間は原則 90 分です。ただし、小中学校は授業の 1 コマ、町内高齢者サロンは 60 分でもかまいません。

対象

3 名以上の団体・個人グループ

■過去の受講例：市内学校、町内サロン、老人会、企業など

内容

認知症に関する基礎知識及び認知症の人やその家族への支援のあり方など

講師

キャラバン・メイト養成研修を受講した「キャラバン・メイト」と呼ばれる方で認知症の正しい知識がある方々
※現役で高齢者施設に勤務されている方もいます。

受講
無料

*受講後に認知症サポーターの証として『オレンジリング』をお渡しします。

「認知症について正しい知識を持ち、
住みよい地域社会を作りましょう。」



お問い合わせ・お申し込み

“佐世保市福祉活動プラザ”までご連絡ください。

TEL **0956-23-0018**

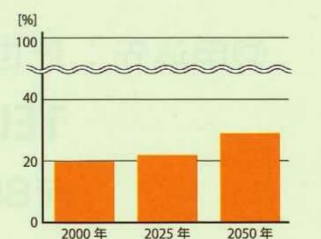
裏面が申し込み用紙になっています。
予定日の 1 か月位前までにお申し込みください。

■今後の日本の高齢化について

現在の日本は「超高齢社会」に突入しており、日本の全人口のうち65歳以上の人口の割合は21%以上を占めています。日本の今後の高齢化はさらに進み、2025年には30%、2040年には35%を占めると言われています。高齢化が進む中で発症リスクが高くなるのが「認知症」です。日本の高齢化に伴い「認知症」は避けて通れない問題となっています。

■認知症について

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。65歳以上の5人に1人にその症状があると言われその数は2025年に20.6%（約700万人）、2050年には27.8%（約1016万人）になると予測されています。記憶障害や認知障害により、本人や周りの方の生活に影響が出ることも少なくありませんが、周囲の理解や気遣いがあれば穏やかに暮らしていくことが可能です。



65歳以上の認知症患者発症率予測

認知症サポーター養成講座申込書

〈申込日〉 令和 年 月 日

受講団体・グループ名					
担当者	フリガナ			TEL	()
	氏名				
受講対象者	1. 住民 2. 職域 3. 学校 4. 行政 5. 介護サービス				
受講予定者数	男性	人	年齢層		
	女性	人			
開催場所	会場名				
	会場住所	(〒 -)			
	設置機材	ビデオ機材	ある ・ ない		
		マイク機材	ある ・ ない		
		プロジェクター・スクリーン	ある ・ ない		
開催日時	第1希望	月	日()	:	~
	第2希望	月	日()	:	~
	第3希望	月	日()	:	~
その他					

◎申込先：佐世保市福祉活動プラザ

TEL:0956-23-0018 FAX:0956-59-5562

〒857-0054 佐世保市栄町 4-11 サンクル 1 番館 2 階

佐世保市食生活改善推進協議会長 様

介護予防体操団体向け
食育講座の講師派遣依頼書

下記のとおり、講師の派遣を希望いたします。

項目		内容			
団体名		代表者 ()			
連絡先		担当者 ()			
希望日時	第1希望	年	月	日 ()	時 分
	第2希望	年	月	日 ()	時 分
開催場所					
講座の内容		<p>※希望する内容に○をお願いします</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講話と調理実習 (※内容は下記の①～③よりお選びください) <ul style="list-style-type: none"> ①減塩料理 ②メタボ予防料理 ③低栄養予防の料理 ・講話のみ (内容は「低栄養の予防について」) <p>【具体的なご要望があればご記入ください】</p> <p>{</p>			
参加人数		名程度、対象者 ()			
備考		<p>会場で準備できるものがあれば、○をつけてください。</p> <p>(机 テレビ DVDプレーヤー)</p>			

提出先: 857-0042 佐世保市高砂町 5-1 佐世保市食生活改善推進協議会事務局(佐世保市役所健康づくり課内)

TEL 24-1111 (内線) 5532 FAX 24-1346

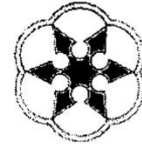
※FAX で送信された場合は、送信後、電話で確認をお願いします。

介護予防体操団体向け

食育講座の講師、派遣します!!

ご存知ですか？

あなたの地域の食改さん



食生活改善推進員（通称：食改さん）とは、市民にバランスのとれた食生活を定着させることを目的とした食のボランティアです。自主的な活動と行政への支援活動を行っています。

全国で約13万人、佐世保市内には約200人の会員が、健康づくりのための食の普及活動を行っています。

Q どんな人が「食改さん」になっているの？

A 佐世保市健康づくり課が行っている「養成講座」を全員が受講しています。また、年間10回程度の行政が行っている研修会などを受けながら活動をしています。



Q 食改さんはいつもどこで活動しているの？

A 佐世保市内の各地域で活動しています。活動の拠点は地域の公民館です。

Q 講座の内容は？

A 生活習慣病予防のための食事について、講話と調理実習を行っています。また、年齢にあった食事のとり方についての講話のみの講座も行います。生活習慣を確認して、ご自身の改善ポイントを一緒にチェックしてみましょう。

Q 講師をお願いするときの費用は？

A 調理実習を伴う場合は、食材料費・交通費等がかかります。講座のみの場合も交通費をお願いします。施設使用料は依頼される団体の方にご負担いただいています。

(交通費は講師1人あたり500円です)

Q 講師を依頼するときには、どこに連絡をしたらいいの？

A 依頼や詳細の内容についてのご質問は、下記の連絡先にご連絡ください。講師の依頼については、裏面の申込用紙をご記入の上、ご提出ください。



みんなで楽しく、食について考えてみませんか？

佐世保市食生活改善推進協議会 事務局
 (佐世保市健康づくり課内)
 857-0042 佐世保市高砂町5-1
 TEL: 24-1111 (代表) 内線5532
 FAX: 24-1346

事務局 印	会長	栄養CS委員長	取扱者

(様式7号)

栄養指導等依頼書

令和 年 月 日

(公社)長崎県栄養士会
ながさき栄養ケア・ステーションあて

(依頼者)

名称(団体名) _____ 印 _____

担当者名 _____
〒 _____

住所(所在地) _____

電話番号 _____ FAX _____

E-mail(パソコン) _____

下記により、管理栄養士・栄養士に栄養指導等を依頼いたします。

行事名			
開催日時	令和 年 月 日 ()	又は、毎週	曜日
	午前・午後	時 分 ~	時 分
場 所			
業務内容	(テーマ)		
	(具体的に)		
対 象		人 数	人程度
依頼人数 (+調理実習は原則2名)	管理栄養士(人)・栄養士(人)・どちらでも可(人)		
謝金等	時給	円	日給 円
	講演料	円	交通費 有(円) ・ 無
交通手段	自家用車 可 ・ 不可(駐車場無)		
その他 特記事項	事務局 欄	()健康づくり・食育	
		()病態栄養指導	
		()高齢者介護支援	
		()特定保健指導	

*提出先:(公社)長崎県栄養士会ながさき栄養ケア・ステーション事務局(電話095-822-0932、FAX095-820-3453)
*プログラムなど参考資料があれば添付してください。

