

# 松本市立病院 出前講座一覧（2026年度）

2026年3月更新

No	講座名	担当講師（職種）	時間（分）
医学	1	女性に一番多いガン・乳ガンのことを知ろう	60分
	2	認知症の初期症状、気がつくポイント	
	3	もっと知ろう！認知症のこと	
	4	今話題のフレイルについて	
	5	人生100年時代～笑顔でいきいきウィズエイジング～	
	6	ぐっすり眠って健康長寿	
	7	心不全・心疾患とフレイルの関係～心不全パンデミックに備えて～	
	8	健康寿命延伸のための腎臓病講座	
	9	大腸癌から命を守るために～守るべく3つのポイント～	
	10	前立腺癌について	
	11	尿もれについて～症状と対策、治療方法など～	
看護	12	お口元気で生き生き生活	40～60分
	13	子供の歯磨き（小学生低学年対象）	
	14	乾燥お肌のお手入れ	
	15	すぐに役立つ褥瘡予防対策	
	16	排泄ケアについて	
	17	感染対策-予防の基本（施設編）	
	18	感染対策 感染症の対象別 対応方法を知りたい ※どの感染症をテーマとしたいか申込書にご記入ください	
	19	もっと知りたい認知症	
	20	「物忘れ」と認知症	
	21	糖尿病治療って、どんな治療？	
	22	小児の糖尿病	
	23	糖尿病～フットケアについて～	
	24	意思決定について～人生会議してみませんか～	
	25	看取りについて考える	
	26	緩和ケア	
	27	フレイル予防について	
	28	ご自宅での介護負担軽減となるために（訪問看護）	
	29	防災力高めよう ～いざというときの災害に備えて～	
	30	生活習慣予防	
	31	目の前で人が倒れたら ～一次救命処置の実際～	
32	「いのち」について考えよう		
33	いつまでも輝く女性 ～更年期をのりきろう～		

次ページに続く

健康	34	子供の視力低下について ※学生・保護者対象	保健師	40～60分
	35	「脳トレ」について		
くすり	36	くすりのイロハ	薬剤師	30～40分
	37	漢方薬ってなにもの？		
	38	腎臓に影響する薬の話		
	39	最近の睡眠薬について		
検査	40	健康診断で行う血液検査や尿検査で体のどんなことが分かるの？	臨床検査技師	30～40分
	41	血液ポンプの役目をする心臓。どんな検査で心臓の動きをみるの？		
	42	日本人の10人に1人は糖尿病予備群。どうしたら予防できるの？		
	43	血液の中の油の話。悪玉・善玉コレステロールとはなんでしょう？		
	44	良質な睡眠とは。睡眠の質を調べる検査について		
画像	45	骨密度検査 ～あなたの骨は大丈夫？～	放射線技師	30～40分
	46	CT・MRI検査ってどんな検査？		
	47	被ばく ～知っておきたい放射線被ばくについて～		
リハビリ	48	転倒・骨粗鬆症予防のための知識と運動	理学療法士・作業療法士	30～40分
	49	フレイル予防（筋力・身体能力低下・社会的フレイル）		
	50	生活習慣病予防		
	51	腰痛予防の知識と運動		
	52	認知症予防	言語聴覚士	60分
	53	介護、体位交換や起き上がり、車椅子等の移乗の介護法		
	54	摂食嚥下障害の知識と実際の食事介助について		
	55	言葉のはなし（小児科：発達障害）		
56	コミュニケーション障害、失語、構音障害等の知識とコミュニケーションの取り方			
栄養	57	フレイル予防の食事	管理栄養士	30～40分
	58	塩分を控える食事のポイント		
	59	糖尿病の食事		

協力介護保険施設 出前講座 ※協力介護保険施設のみ申し込み可能です

看護	60	感染対策 連携施設対象 感染対策研修	感染対策室	40～60分
	61	感染対策 連携施設対象 感染者発生に係る実地指導		

※講座情報は変更する可能性がございますので、申し込み時には病院が公表している最新の出前講座一覧表をご覧ください