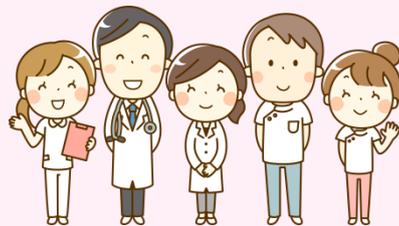


# なでしこ出前健康講座 のご案内

(2026年度版)



なでしこ出前健康講座とは・・・

石川県済生会金沢病院では、地域貢献の一環として、専門の医師、看護師、その他医療スタッフによる出前健康講座を行っています。

ご要望に応じて、地域の皆様方のもとへ出向き、無料でお話をさせていただきます。

## ラインナップ

ご要望のテーマに合わせて講師を派遣  
～メディカルスタッフによる健康チェックや各種相談も！～

### 【医師】

- ・ 病気の予防や治療に関すること

### 【看護師】

- ・ 緩和、ホスピスに関すること
- ・ 感染対策に関すること など

### 【コメディカル】

- ・ お薬に関すること
- ・ 療養場所に関すること
- ・ 検査に関すること
- ・ リハビリ、運動に関すること
- ・ 予防医療、メンタルヘルスに関すること など

### 【フットケア】

- ・ 足や爪のチェック、セルフケア指導、履物の相談 など

詳細は次ページをご覧ください ⇨ ⇨ ⇨



石川県済生会金沢病院

# 講座一覧

区分	No	講演タイトル	備考
医師	1	がんの予防と早期発見・早期治療のために	
	2	「人生会議」について考えてみよう！	
	3	手術を中心としたおなかのがんに対する治療	
	4	食道・胃のがんの予防と早期発見・早期治療	
	5	大腸がんの早期発見と内視鏡治療	
	6	糖尿病とは 守ろう！健康寿命	
	7	夜間頻尿 ～原因と対策について～	
	8	生き生きと暮らしてつづけるために、いまから始めるリハビリ	簡単な体操あり
看護師	9	家庭でできるフットケア	
	10	感染対策について	
	11	緩和ケアについて、看取りのケアについて	
	12	突然の骨折や腰痛の手術でも乗り越えられる健康長寿のために今したら良いこと	簡単な運動あり
	13	話して、歌って、体を動かし、健康長寿になろう	簡単な運動あり
	14	フレイルって何だろう？～介護予防の第一歩～	簡単な運動あり
	15	心不全を正しく知ろう～早期発見と上手な付き合い方～	
	16	がんのこと知っときたい講座	
医療 スタッフ	17	知っておきたい薬の知識	
	18	「いつのまにか骨折」を防ぐために、骨の強さを調べよう	骨健康度測定あり
	19	転倒予防について	簡単な体操あり
	20	脚力、歩き方、姿勢のチェックと指導について	
	21	入退院支援 医療と連携	
	22	療養場所に関すること	
	23	ロコモチェックと運動指導	簡単な体操あり
	24	健診結果の見方について	

- 講演時間の目安は 60 分です。
- 各講座、月 1 回を上限とさせていただきますので、ご希望の日時・講座に沿えない場合がございます。

【講座対応可能時間】 平日 10:00～15:00 ※令和7年度より変更となりました。

# 開催の様子



がんの予防と早期発見・  
早期治療のために



簡単な体操あり  
生き生きと暮らしつづけるために  
いまから始めるリハビリ



家庭でできるフットケア



感染対策について



知っておきたい薬の知識



夜間頻尿  
～原因と対策について～



糖尿病とは  
守ろう！健康寿命



簡単な運動あり  
フレイルって何だろう？  
～介護予防の第一歩～



骨健康度測定 可

「いつのまにか骨折」を防ぐために、  
骨の強さを調べよう



簡単な体操あり

転倒予防について



簡単な体操あり

脚力チェックとロコモ指導



入退院支援 医療と連携



健診結果の見方について

実演で楽しく学べる  
講座もあります



# ご利用について

## ■ご利用場面

地域の皆様が通うサロンや健康教室、勉強会等、様々なシーンでご利用いただけます。  
会場は、公民館や地域の会館、ホール、センター等、公共施設以外でも可能です。  
※会場の手配は、ご自身でお願いいたします。  
※営利目的でのご利用はできません。

## ■対象地域について

金沢市・野々市市・白山市エリア（車で片道 15 分程度）

## ■参加人数

大人数（数十名）でも対応可能です。グループ・団体でお申し込みください。

## ■受講料

無料。講師の送迎も不要です。

## ■お申し込み方法

お申し込みは希望日の2ヵ月前を目安にお願いいたします。  
申込書をFAX、またはメールにて総務課までご送信ください。  
申込書…ホームページからもダウンロード可能です。  
“出前健康講座申込書 PDF ファイル”（46.6KB）



済生会金沢病院ホームページ  
などで出前健康講座 QR コード



石川県済生会金沢病院

担当：総務課

【TEL】076-266-1060（代表） 【FAX】076-266-1070

【Mail】 saiseikh-s@saiseikaikanazawa.jp

具体的な内容がわからない場合や、講座一覧に載っていない内容でも、お気軽にご相談ください。



## 出前講座申込み後の流れ

お申し込み

日時・  
講演内容  
等の確認

開催の決定

開催日前に  
確認の電話

開催



たくさんのお申し込み、お待ちしております