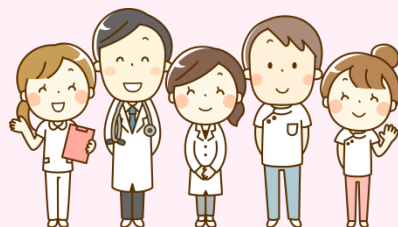


なでしこ出前健康講座 のご案内

(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	脚力チェックとロコモ指導	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



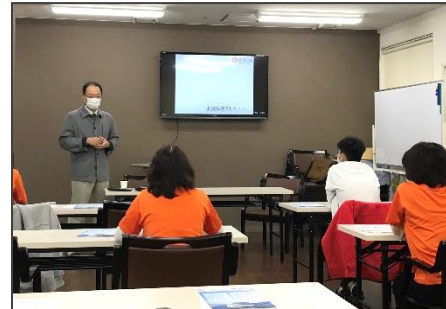
簡単な体操あり
生き生きと暮らしつづけるために
いまから始めるリハビリ



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
なでしこ出前健康講座 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