

# 令和5年度「第4回 食と健康スペシャル講座 ～フレイル予防の口腔ケア～」実施要項

- 1 目的 地域住民の健康づくり及び介護予防等を推進するため、口腔衛生の大切さをはじめ、高齢期を対象とした嚥下障害に気づく為の予防法や、フレイル、低栄養予防について、口腔機能に合わせた食事の摂り方などの栄養指導法を学び、今後の実践的な保健指導、意識啓発活動に役立てることを目的とする。
- 2 実施方法 Zoom を用いた WEB 開催
- 3 対象者 行政・病院等の管理栄養士（栄養士）、保健師、看護師、保健指導者、歯科保健関係者等
- 4 募集人員 40 団体（70 名程度）
- 5 申込方法 次の事項を明記の上、メール件名を「第4回 食と健康スペシャル講座申し込み」として [jouho@hsc-i.jp](mailto:jouho@hsc-i.jp) へ申込みください。①受講される方の施設名・所属・お名前・職種②質問(事前に質問のある方)  
※定員になり次第、締め切らせていただきます。（締め切った場合はホームページにてお知らせします。）

**受付開始期間：10月10日（火）～10月20日（金）**

※受付開始日前のお申し込みは、出来かねますのでご注意ください。

## 6 内容等

日時	内容	時間
11月2日  (木)	開会	13:20～
	〈テーマ〉 『誤嚥性肺炎予防』 講師：市村歯科医院 歯科医師 市村 和大 氏	13:30 ～ 14:50
	『生涯おいしく食べるための食事指導』 講師：たかぎ歯科 認定栄養ケア・ステーションふらっと 代表 管理栄養士 峯山 涼子 氏	15:00 ～ 16:10

7 参加費 無 料

8 その他 講習会受講決定者の方へ 10月30日（月）までにZoom のミーティング ID、パスワード（アクセスメール）をメールにてお知らせいたします。

連絡先 茨城県立健康プラザ 健康づくり情報部（担当 鬼沢・戸田）

〒310-0852 水戸市笠原町 993-2 TEL 029-243-4215 FAX 029-244-4852

E-mail: [jouho@hsc-i.jp](mailto:jouho@hsc-i.jp)（担当 鬼沢）