

「健康マイプラン実践講座」講師一覧

【但馬支部】

	専門分野	所属・職名	氏 名	専門分野・テーマ	講演対応地域
1	生活習慣病	朝来市医師会	団体登録	生活習慣病、たばこ等 健康づくりに関する話題	登録地域のみ
2		但馬地域栄養士会 管理栄養士	中島 むつみ	糖尿病、慢性腎臓病、高齢者のフレイル 予防（生活習慣病、健康チェック、食も 関連）	要相談
3	からだ	フィットネスインストラクター	小西 靖子	フレイル予防、生活習慣病予防、認知症 予防、笑い・ふれあい・運動習慣で、心 と体の健康づくり。体力に合わせて、 座ってできるチア体操、エアロビク ス、ウォーキング指導。	登録地域のみ
4		健康運動指導士	高橋 博	体操指導、ウォーキング指導、水泳指導	要相談
5		食と運動で健康をつくるカラダの先生	藤本 周一郎	お米（ごはん）を中心とした食事指導 (食トレ) とシンプルな運動指導	要相談
6		ダンスインストラクター	藤原 真紀	懐メロを取り入れた、歌って楽しめるや さしい運動、座ったままでも立っても気 持ち良く動くことができる運動。また、 その認知症予防への効果についての講話	県内全地域対応
7	食	但馬地域栄養士会	岸本 美津子	調理実習、フレイル予防	登録地域のみ
8		但馬地域栄養士会	宮田 さと子	栄養講話（フレイル・健康講話・災害時 の栄養）、調理実習	要相談
9		但馬地域栄養士会	咲花 めぐみ	生活習慣病予防、フレイル予防、食育。	県内全地域対応
10		但馬地域栄養士会	山口 三起子	生活習慣病・フレイル予防、災害時栄養	県内全地域対応
11		豊岡管内いすみ会（豊岡市・香美町・新温泉町）	団体登録	食育に関する講話、調理実習等	登録地域のみ
12		南但いすみ会（朝来市・養父市）	団体登録	食生活のバランスについて	要相談
13	歯及び口腔	香美町国保小代診療所歯科	上田 通明	口腔問題と全身健康の関わり（オーラル フレイルが全身に与える影響について）	要相談
14		養父市国民健康保険大屋歯科診療所 所長	砂治 国隆	要望によりご相談 (関連で生活習慣病・食も)	県内全地域対応
15		さかい歯科医院	酒井 秀之	歯科、口腔ケア、オーラルフレイル	登録地域のみ
16		古田歯科医院院長	古田 正彦	楽しくおいしく安全に食べる	登録地域のみ
17		蔵野歯科医院院長	蔵野 彰王	口腔ケア・口腔と介護保険・嚥下障害・ 認知症の食支援・オーラルフレイル	県内全地域対応
18		地域活動歯科衛生士	宮垣 万里子	オーラルフレイル（口腔ケア、口腔体操 など）	登録地域のみ
19	こころ	臨床心理士・公認心理師	長坂 由香	こころの健康全般	登録地域のみ
20		歌唱療法士	宮脇 由美	「歌って元気！歌って脳トレーニング」 歌をうたいながら、手遊び、体操をして ることで、脳を活性化し、元気なからだを 維持する。	要相談

令和7年10月末現在