

「健康マイプラン実践講座」講師一覧

【但馬支部】

番号	専門分野	所属・職名	氏名	備考	講演対応地域
1	生活習慣病	朝来市医師会	団体登録	健康づくりについて全般	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	生活習慣病予防の食生活、フレイル予防の食生活	要相談
3	からだ	大阪大学 スチューデント・ライフサイクル サポートセンター教授	都竹 茂樹	カラダを引き締めたい、健康になりたいと思っても、世の中には様々な運動法や食事法の情報があふれ、「結局どれが自分に合うのか分からない」と感じる方も多いのでは？ 流行や極端な方法に振り回されることなく、今の自分の生活や体力に合った選び方を知ることが大切！ 医師としての診療経験や研究、地域や職場での健康づくり、トレーニング指導の実践をもとに、「運動が苦手」「忙しくて時間がない」という方でも、頑張りすぎなくても続けられるカラダの整え方・引き締め方など、明日から一歩踏み出せるヒントをお届けします。	県内全地域対応
4		チェアエクササイズインストラクター エアロビクスインストラクター ウォーキング指導員	小西 晶子	生活習慣病・フレイル・認知症の予防、体力維持に、体調に合わせたやりやすい運動。（座ってできる体操、エアロビ、ウォーキング）笑い・ふれあい・声を出す「心と体と脳」を楽しく動かす健康体操。	登録地域のみ
5		健康運動指導士	高橋 博	体操指導、ウォーキング指導等	要相談
6		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とシンプルな運動指導	要相談
7		ダンスインストラクター	藤原 真紀	懐メロに合わせて立っても座ってもできる楽しい運動で、心と体をリフレッシュ、認知症予防を目指します	県内全地域対応
8		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
9		但馬地域栄養士会	宮田 さと子	食に関すること	登録地域のみ
10	食	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、減塩について	県内全地域対応
11		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
12		豊岡管内いずみ会（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
13		南但いずみ会（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
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	歯及び口腔	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 彰主	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	オーラルフレイル予防（口腔ケア、口腔体操など）について	登録地域のみ
19	こころ	歌唱療法士	宮脇 由美	歌って元気！歌って脳トレーニング	要相談

令和8年4月現在