

## 健康マイプラン実践講座 講師一覧表

【東播磨支部】

|    | 専 門   | 所 属 ・ 職 名                         | 氏 名    | 指 導 分 野  |
|----|-------|-----------------------------------|--------|--|
| 1  | 生活習慣病 | 一般社団法人 加古川医師会                     | 団体登録   | 健康チェック（検診）、からだ（運動）、こころ<br>アルコール、たばこ、がん、糖尿病、循環器疾患、<br>生活習慣病 |
| 2  |       | 一般社団法人 高砂市医師会                     | 団体登録   | 生活習慣病、からだ（運動）、骨粗鬆症   |
| 3  |       | 公益財団法人 加古川総合保健センター                | 団体登録   | 生活習慣病、健康チェック（がん検診）、アルコール                                   |
| 4  |       | 一般社団法人 明石市医師会 副会長<br>鈴木内科クリニック 院長 | 鈴木 光太郎 | 生活習慣病、食事、運動、糖尿病  |
| 5  | からだ   | フィットネスインストラクター                    | 石田 ひとみ | からだ（運動）  |
| 6  |       | ピラティス・スタジオMOMO 代表トレーナー            | 百瀬 和子  | からだ（運動）、こころ、生活習慣病、姿勢改善、<br>体幹トレーニング、肩こり・腰痛予防               |
| 7  |       | 健康運動指導士                           | 正井 恵子  | からだ（運動）、転倒予防、生活習慣病   |
| 8  |       | 兵庫ロコモ寺子屋                          | 徳田 泰伸  | からだ（ロコモティブシンドローム指導）、<br>生活習慣病                              |
| 9  |       | 外林針灸接骨院 院長                        | 外林 雅夫  | からだ（運動）、認知症・フレイル予防のための<br>脳トレ・体操                           |
| 10 |       | くらしイキイキ脳活塾、保健師、健康運動指導士            | 北山 八千代 | からだ（運動）、生活習慣病、筋膜リリース                                       |
| 11 |       | 理学療法士                             | 里内 靖和  | からだ（運動）、フレイル予防、転倒予防、認知症<br>予防、みるみる効果が出る筋トレ                 |
| 12 |       | 徳山接骨院 院長                          | 徳山 敦夫  | 老化は足から始まる、バランス能力を改善する歩行トレーニング、そのウォーキングで健康になれる？正しい歩き方と靴の関係  |
| 13 | 食     | 明石地区病院栄養士会                        | 団体登録   | 食事・栄養  |
| 14 |       | 加古川健康福祉事務所管内栄養士会                  | 和田 幸枝  | 栄養指導、調理指導  |
| 15 |       | 一般社団法人 兵庫栄養振興会 理事                 | 深澤 譲   | 食、健康対策、調理実習  |
| 16 |       | アンドマルシェプラス 代表<br>森永食研(株) 商品開発顧問   | 生駒 雅司  | 食全般、調理指導、食育  |
| 17 |       | 管理栄養士・防災士                         | 濱田 真里  | 食養生、生活習慣病予防、災害栄養   |
| 18 | こころ   | 元 兵庫県立大学教授                        | 近澤 範子  | こころの健康、ストレスと上手につきあうために                                     |
| 19 |       | 音楽療法士グループ りんでんばうむ                 | 団体登録   | 音楽療法、こころ、からだ（運動）、健康危機に<br>おける健康確保対策                        |
| 20 | 歯と口腔  | 一般社団法人 播磨歯科医師会                    | 団体登録   | 歯と口腔の健康  |
| 21 |       | 一般社団法人 明石市歯科医師会                   | 団体登録   | 歯と口腔の健康  |
| 22 | その他   | 一般社団法人 播磨薬剤師会                     | 団体登録   | くすり（正しい使い方、副作用、飲み合わせ）                                      |
| 23 |       | 一般社団法人 播磨薬剤師会 理事                  | 金川 明裕  | くすり（正しい使い方、副作用、飲み合わせ）                                      |