

健康マイプラン実践講座 講師一覧表

【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	健康づくりに関する話題 生活習慣病、たばこ	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	健康チェック、生活習慣病、糖尿病、慢性腎臓病、高齢者のフレイル予防	要相談
3	からだ	チェアエクササイズインストラクター	小西 晶子	いつまでも自分らしく暮らせるための心と体の健康づくり。 チェア体操、エアロピクス、ウォーキング指導。	要相談
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	日本人の体質に合ったお米を中心とした食事の摂り方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	懐メロをとり入れた、歌って楽しめるやさしい運動や、イスを使い座った姿勢のまま楽しめる運動、その認知症への効果についてなど	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・スポーツ栄養・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	フレイル予防、生活習慣病の予防、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		豊岡管内いずみ会（豊岡市・香美町・新温泉町）	団体登録	食育、調理実習等	登録地域のみ
12		南但いずみ会（朝来市・養父市）	団体登録	食のバランス、フレイル予防等	登録地域のみ
13	歯	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 國隆	要望によりご相談	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		古田歯科医院長	古田 正彦	摂食、咀嚼、嚥下、食	登録地域のみ
17		蔵野歯科医院長	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、体操をすることで、脳を活性化し、元気なからだを維持する。	要相談

令和6年10月末現在