

健康生活支援講習

日本赤十字社大阪府支部  
令和8年4月1日現在

※事前に電話（06-6943-0709）で日程調整をお願いします。

短期講習 コース一覧

コースNo	コース名	講習時間	内容	費用	その他
1	フレイル予防コース 健やかな高齢期を迎えるために	60分	フレイルとは将来要介護となる危険が高い状態のことです。 フレイルを予防し健康寿命の伸ばししかたが学べます。  (内容) 1 栄養（食事） 2 オーラルフレイルの予防（口の健康） 3 運動（ストレッチ・レジスタンス運動）		・要：パソコン、プロジェクター、スクリーン ・受講者数 15名以上
2	高齢者支援コース 地域における支援活動	60分	自分で動くことが難しくなっても、住み慣れた地域、我が家で暮らすために、持っている機能を最大限に生かすための支援の方法が学べます。  (内容) 1 自立支援とは 2 車いすの基本操作 （段差の昇降、坂道の介助方法など） 3 リラクゼーション （スキんシップの効果）	・指導員派遣費 5,000円/指導員1人  ・教材費 パンフレット：無料 （要：受講者数分コピー）  ・受講証（希望制） 100円/受講者30人/講習回数	・要：パソコン、プロジェクター、スクリーン  ・要：車いす準備（1台/4人）程度 ・受講者数 15名以上
3	事故防止・エンディングコース もしもの時の対応	60分	高齢期に起こりやすい事故とその予防が学べます。 また、もしものときに自分の望みや大切にしたいことについてワークを通して考えます。  (内容) 1 転倒・転落 2 やけど 3 窒息（気道異物除去の方法含む） 4 入浴中の事故 5 人生会議 （ACP:アドバンス・ケア・プランニング）		・要：パソコン、プロジェクター、スクリーン ・受講者数 15名以上
4	地域で支える認知症 認知症の人とその家族が安心して暮らすために	90分	認知症の方がその人らしく住み慣れた地域で安心して暮ら続けるための対応が学べます。 また、その家族の方への支援についても学びます。  (内容) 1 認知症について 2 認知症の人への対応 3 予防と早期発見 4 コグニサイズ 5 家族への支援	・指導員派遣費 5,000円/指導員1人  ・教材費 冊子53円/受講者1人  ・受講証（希望制） 100円/受講者30人/講習回数	・要：教材の運搬 （教材郵送希望の場合は郵送料着払で対応可） ・受講者数 15名以上
5	災害時高齢者生活支援講習 避難生活に役立つ知識と技術	90分	高齢者の避難所生活に焦点をあて、避難所で健康な暮らしを送るための備えや、避難生活という環境の中での高齢者支援について学びます。  1 災害への備え 2 避難生活とは 3 高齢者の避難生活と支援 4 知って役立つ技術 5 避難生活における支援	・指導員派遣費 5,000円/指導員1人  ・教材費 冊子53円/受講者1人  ・受講証（希望制） 100円/受講者30人/講習回数	・要：資機材の運搬 衣装ケース1個程度 45cm(縦)×60cm(横)×30cm(高さ) ・要：湯沸かしポット（1台） ・受講者数 15名以上



健康生活支援講習支援員養成講習

講習名	時間	対象		費用	その他
支援員養成講習	1回3.5時間を 3日間 休憩時間等 含む	満 15 歳 以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢期の健康と安全</li> <li>・自立した生活を続けるために</li> <li>・地域における支援活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指導員派遣費 8,000円</li> <li>・受講費 900円/人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・要：資機材の運搬 スーツケース1ヶ 紙袋1ヶ 角材 (1.2m) 2本</li> <li>・要：パソコン、プロジェクター、スクリーン 車いす (1台/4人) 程度</li> <li>・受講者数 15名以上30名以内</li> <li>・検定合格者に「健康生活支援講習支援員」認定 証 を交付</li> </ul>