

令和3年度 健康出前講座メニュー

サロン・公民館向け

- 高齢者シリーズ（転倒、骨粗しょう症、認知症、頻尿、嚥下など）
- 生活習慣病・がん（糖尿病、高血圧、高脂血症、消化器がんなど）
- 地域包括ケア（医療、介護、予防など）
- 感染症の基礎知識（流行しやすい感染症、感染予防など）
- 知っておきたい薬の知識（薬の飲み方、多剤服用など）
- 一次救命処置講習（心肺蘇生法・AEDの使用方法など）
- これからの市立病院（地域医療、経営状況など）

健康チェック（専門職による検査と健康相談）

- 平衡機能検査・ボディバランス（リハビリスタッフ）
- 食後血糖測定（看護師、臨床検査技師）
- 動脈硬化度測定（臨床検査技師）
- 骨密度測定（放射線技師）

職域向け（企業、福祉施設など）

- 生活習慣病予防
- メンタルヘルス
- 感染症対策
- がん検診の上手な受け方
- 腰痛予防、熱中症予防
- 介護技術・移乗動作の介助など（福祉施設）

教育機関向け

- 規則正しい生活習慣
- 食物アレルギー
- 手洗い講座
- 生活習慣病とがん
- 運動と姿勢
- 医療・福祉での専門職の仕事