

◇ 平成 31 年度 健康教室一覧 ◇

	番号	講座名	内 容
測 定	1	血圧測定	血圧測定を行い、アドバイスが受けられます。
	2	簡易血糖検査	約 10 秒間で簡単に血糖検査ができます。
	3	尿検査	尿たんぱく・尿潜血・尿糖・尿中塩分濃度を調べます。
	4	体組成測定	体重・体脂肪・基礎代謝量・筋肉量を測定します。
	5	味噌汁塩分測定	普段、ご家庭で飲んでいる味噌汁の塩分を測定します。
	6	かむ力の測定	そしゃく力判定ガムを使い、かむ力を判定します。
生 活 習 慣 病 等	1	高血圧を予防しよう	血圧を安定させる生活習慣についてお話します。
	2	糖尿病を予防しよう	糖尿病を防ぐ生活習慣についてお話します。
	3	脳卒中を予防しよう	脳卒中を防ぐ生活習慣についてお話します。
	4	骨粗しょう症を予防しよう	骨粗しょう症や転倒予防などについてお話します。
	5	認知症を予防しよう	認知症の症状やその予防法などについてお話します。
	6	がんを予防しよう	増え続けるがんとその予防についてお話します。
	7	感染症に気をつけよう	インフルエンザや熱中症など感染症予防についてお話します。
	8	健診結果の見方・生かし方	健診結果の見方と生活習慣改善のポイントについてお話します。
	9	脂質異常症を予防しよう	中性脂肪やコレステロール、動脈硬化予防についてお話します。
	10	たばこお酒について知ろう	過度の飲酒や喫煙が体に及ぼす影響についてお話します。
心	11	心元気にいきいき生活	高齢期における「うつ予防」を中心とした、心の健康づくりと自殺予防についてお話します。
薬	12	薬剤師によるお薬講座	副作用で困らない薬の使い方や薬をよく効かせる方法など、お薬についてお話します。
栄 養	13	健康と食生活	食事をバランスよく摂る方法や生活習慣病を防ぐ食生活についてお話します。
	14	健康生活をめざそう	いつまでも元気に過ごすために大切な、栄養と運動と休養のお話と簡単な体操の紹介をします。
口 腔	15	いつもの歯磨きで大丈夫？	歯・入れ歯・舌の掃除等、お口のケアについてお話します。
	16	健口について	噛むこと、唾液の大切さ、誤嚥性肺炎等、お口の機能についてお話します。
身 体 活 動	17	いきいきヘルス体操 (シルバー/ハビリ体操指導士)	誰でも、どこでも簡単にできる「いきいきヘルス体操」を行います。
	18	ラジオ体操で健康づくり (スポーツ振興課)	ラジオ体操の効果と正しい体の動かし方について実技を交えお話します。