

令和4年度健康出前講座 テーマ内容

No.	テーマ名	講座内容説明	選択可能な具体内容	準備いただく物
①	【保健師】 フレイルを 予防しましょ う	新型コロナウイルス感染拡大防止のために、自 粛生活が続いていることで心身の機能低下が心 配されます。 これから先も元気に過ごしていくために日常生 活で気を付けるポイントを説明します。		
②	【保健師】 はじめません か？日常的に 取り組める 健康づくり	いつまでも自分らしく元気に生活していくため の健康づくりや生活習慣病予防についてお話し ます。	<input type="checkbox"/> がん、 <input type="checkbox"/> 糖尿病、 <input type="checkbox"/> 高血圧（血圧測 定）、 <input type="checkbox"/> 健診結果の 見方、 <input type="checkbox"/> 熱中症予 防、 <input type="checkbox"/> 感染症予防、 <input type="checkbox"/> その他	
③	【保健師】 こころの健康 講座	こころの健康を保つための方法や、身近な人の ちょっと違う変化に気づいたときの声かけな ど、ご要望に応じてお話しします。		
④	【管理 栄養士】 私の食生活自 己チェック！	食事バランス編では“10品目食品チェック表”、 減塩編では“減塩チェックシート”を使って普段 の食事を簡単に振り返ってみませんか？自分の 食事のいいところ・見直したいところをこれか らの食事に活かしていきましょう。	<input type="checkbox"/> 食事バランス編、 <input type="checkbox"/> 減塩編	
⑤	【管理 栄養士】 低栄養ってな に？低栄養予 防のための食 事術の紹介	3食食べていれば低栄養にはならなんじゃな い？と想着いても、実は食事の内容が揃って いないと低栄養のリスクが増えたり、心身の健 康が少しずつ低下しているフレイルという状態 につながることもあります。 どんな食事が予防につながるか一緒に考えてみ ませんか？		
⑥	【薬剤師】 薬の正しい飲 み方と困った 時の対策	普段から飲んでいるお薬。正しく飲むことがで きているでしょうか？正しい飲み方と薬の管理 や飲み忘れの問題など困った時の対策を説明し ます。 また、お薬手帳を持参していただければ現在服 用しているお薬についても相談することができます。		おくすり 手帳

⑦	【薬剤師】 睡眠導入と 良い睡眠に ついて	若いときに比べて寝ることができなくなってきたのはなぜでしょうか？ 今服用している睡眠導入剤は飲み続けても大丈夫？睡眠に関する疑問にお答えします。 また、お薬手帳を持参していただければ現在服用しているお薬についても相談することができます。		おくすり 手帳
⑧	【薬剤師】 市販薬、健康 食品とサプリ メントの活用 方法	市販薬や健康食品、サプリメントの選び方、活用方法について説明します。 また、お薬手帳を持参していただければ現在服用しているお薬についても相談することができます。		おくすり 手帳
⑨	【薬剤師】 感染症の対策 とよく使われ る薬や消毒薬	感染症にかからないようにするためにはどのような対策をすれば良いかを学ぶことができます。 薬を服用する時に注意しなければならない事、身の回りの消毒方法等も説明します。 また、お薬手帳を持参していただければ現在服用しているお薬についても相談することができます。		おくすり 手帳
⑩	【薬剤師】 禁煙、副流 煙、電子タバ コについて	あなたの周りにタバコを吸っている人はいませんか？喫煙、副流煙の弊害についてご説明します。 また、禁煙や電子タバコの知識についても学ぶことができます。 また、お薬手帳を持参していただければ現在服用しているお薬についても相談することができます。		おくすり 手帳
⑪	【介護支援 専門員】 正しく理解す る介護保険 サービス	介護予防の目的を正しく理解するとともに、介護サービスの種類と内容を理解し、サービス利用後も本人が住み慣れた地域で暮らし続けるために、本人と地域の関りについて説明します。		
⑫	【認知症地域 支援推進員】 認知症に ついて知って おこう！	認知症と一口に言っても個人差があります。進行段階別にどのような症状があるのか、知っておきましょう。 また、認知症を予防する上で大切な食生活、運動、社会参加についても説明します。	□予防編、□症状 編、□その他	