

すこやか健康出前講座 テーマ一覧

No.	テーマ	内 容
1	生活習慣病予防について	生活習慣病を予防するための日常生活のポイントについてお伝えします。
2	健康長寿のための低栄養予防のお話	人生100年時代への備えとして、健康寿命の増進のために低栄養予防情報をお伝えします。
3	認知症予防の食事	認知症予防に効果が期待される栄養素を中心に、脳トレも行えます。
4	骨粗しょう症にならないために	年齢と共に低下する骨密度。骨を丈夫にする食事や運動についてのお話です。
5	家庭での食中毒予防	家庭でできる食中毒予防やちょっと心がけると良い衛生管理のポイントをお伝えします。
6	喫煙と健康について	喫煙や受動喫煙による健康被害、禁煙方法についてご紹介します。ご希望があれば、スモーカーライザーも体験していただけます。
7	女性の健康について	女性特有の疾患についての健康管理について考えます。また、乳がん自己検診法をご紹介します。
8	誰でもできる簡単運動	ご自宅でもできるストレッチや筋トレをご紹介します。座ったままできるイス編もあります。
9	しゃんしゃん体操でロコモ予防	山形県が推奨している“花の山形！しゃんしゃん体操”を行い、ロコモティブシンドロームの予防についてお伝えします。
10	子どもの事故防止	日常生活の中で多い子供の事故についてご紹介し、防止策をお伝えします。
11	乳幼児のスキンケア	赤ちゃんの肌の特徴と肌に優しいケアのコツについてお伝えします。