

健康出前講座 テーマ例

特定健診・がん検診に関すること

- ○○区の健診結果の傾向
- 健診結果の見方
『どこを見てどう活かす？健診結果の活用法』
- 特定健診のギモン
～血液検査で体のなかをのぞいてみよう～
- がんも生活習慣病？がんのリスクを減らす健康習慣

健康に関すること

- 健康のために生活の中で工夫できること
 - ・生活習慣病の予防のための食事
 - ・働く世代のライフスタイルに合った食事の選び方
(コンビニやスーパーの総菜の活用、夜遅い食事の注意点など)
- 自分のカラダを知ろう！体組成計測定と血管年齢測定
- 意外と知らない？正しい血圧測定方法と高血圧予防
- 筋肉アップでスタイルアップ
- ぐっすり！睡眠のためのポイント紹介
 - ・快眠は美肌への第一歩！
 - ・学力アップのための睡眠&生活リズム
- ストレスとの付き合い方
- **プレコンセプションってなに？**
- **今考えよう！女性の健康**

季節に合わせたテーマ

- 春 季節の変わり目はココロが乱れやすい
- 夏 夏バテ予防のためのカラダづくりと熱中症対策
- 秋 食欲の秋！スポーツの秋！秋は食事と運動を見直すチャンス
- 冬 寒い季節を元気に乗り切るためのポイント

※その他、ご希望のテーマにも対応できます。お気軽にお問い合わせください。

【問合せ先】 粕屋町健康づくり課 ☎938 - 0258