

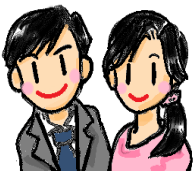
出前健康講座 メニュー

乳幼児や女性の健康に関するメニューは、母子保健課 ☎043-485-6712
65歳以上のかたのメニューは、高齢者福祉課 ☎043-484-6343 へお問い合わせください。

【日時】土・日・祝日を含む
午前9時から午後8時までの希望する2時間以内です。(年末年始は除く)
※食生活改善推進員については応相談

組み合わせ自由！ 講義時間などの短縮可能です。ご相談ください。

生活習慣病



- ・メタボリックシンドロームの予防や解消
- ・糖尿病・高血圧・脂質異常症について学ぼう
- ・体組成測定で内臓脂肪レベル、筋肉量、体内年齢、脚点を測ろう
- ・みんなで実践！がん予防：生活習慣のポイント！

運動



- ・佐倉市と順天堂大学が共同で作成した、佐倉市オリジナル体操【Sakura 10 Minutes Exercise】をやってみよう
- ・若いころから取り組むロコモティブシンドローム(運動器症候群)、骨粗鬆症予防の運動！

ストレスと心



- ・ストレスとの上手な付き合い方
- ・ゲートキーパーミニ講座(ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、必要な支援につなげ、見守る人のことです)

たばこ



- ・たばこによる怖い病気：COPD(慢性閉塞性肺疾患)を予防しよう！
- ・受動喫煙の影響
- ・禁煙のメリット・禁煙外来の紹介

歯の健康



- ・むし歯の原因、予防方法
- ・歯周病とからだの関係、歯周病予防について
- ・お口の体操(かむ力がアップする体操・唾液がよく出るマッサージ)
- ・かむ力をチェック(かむ力判定用ガムによる検査)

お酒



- ・適正飲酒量を知っていますか？お酒の正しい知識とつきあい方
- ・飲まない、飲ませない、未成年！お酒について正しく知ろう！

栄養・食生活



- ・自分の適正体重と、必要エネルギー量を知ろう！
- ・朝食の大切さについて
- ・生活習慣病を予防する食事のポイント！(減塩の大切さ、カルシウムの上手なとり方等)

食生活改善推進員の講座

(地域で食を通じた健康づくりを推進しているボランティアです)

- ・野菜の大切さ・朝食について
- ・主食・主菜・副菜がそろった食事(男性料理教室など)

※調理実習の会場や食材は各自ご用意ください
その他の内容や日時、詳細についてはご相談ください

