

「どこでも健康教室」メニュー一覧表

No	テーマ	キーワード（内容）
1	健康診断を受けましょう	健康診断の必要性 健診結果の見方 特定保健指導とは？
2	生活習慣病にならないために	生活習慣病とは？楽しくメタボ対策
3	かかりつけ医と仲良くなろう	上手な病院のかかり方 救急車の適切な利用方法 地域医療について 訪問診療
4	突然襲ってくる脳卒中	脳卒中の予防と治療
5	その頭痛、我慢しないで	こわい頭痛とこわくない頭痛
6	あなたの心臓は大丈夫？	狭心症 心筋梗塞 心不全の予防と治療 高血圧
7	おっばいについて話そう	乳癌について 自己検診 ピンクリボン
8	女性の病気	子宮がん 性感染症 月経前困難症 更年期障害
9	尿のことでの困りごと	尿漏れ 頻尿 過活動膀胱 前立腺について
10	一次救命処置	一次救命処置の流れ・演習
11	心の健康	うつ病 パニック障害 アスペルガー 大人のADHD 不眠 ストレス
12	気持ちを穏やかに保つ	怒りの感情との付き合い方 アサーション リラックス法
13	認知症	認知症の理解・関わり方 若年性認知症 作業を通して認知症予防 脳トレ
14	日常の感染症の疑問	手指消毒の基本 感染症対策 インフルエンザ 吐物処理
15	漢方	漢方とは 治療の実際
16	熱中症・夏バテ防止	熱中症にならないために 夏バテ防止の食事
17	お口の健口	歯磨き法 義歯の手入れ 汚口が与える影響
18	薬との上手な付き合い方	サプリメント 睡眠導入剤 薬の飲み方 お薬手帳の活用法
19	今年こそ禁煙するぞ	禁煙外来について 禁煙の効果・方法 健康への影響
20	アルコールとの付き合い方	お酒が体に与える影響 アルコール依存症 つまみやお菓子などの嗜好品のカロリーや塩分量について
21	自分らしい最期の時を選ぶ ～もしものための話し合い～	自分らしい最期を迎えるためには？ カードゲームで話し合おう グリーンケアの実際 緩和ケアとは 在宅での看取り
22	快眠のススメ	睡眠が与える影響 良質な睡眠 不眠症と睡眠時無呼吸症候群
23	笑って健康	笑いヨガ
24	若々しさを保つために ～元気な体を維持するために～	ロコモ（腰痛・肩こり・膝痛など） 美しい姿勢 筋力トレーニングの方法
25	スポーツを楽しもう	テーピング けがの対応 スポーツ障害とは
26	転倒予防	住宅の環境整備 転倒しにくいカラダづくり
27	ポイントをつかんで介護する	寝たきりにならない介護のポイント 介護のコツ
28	住み慣れた家で過ごすには	介護保険制度 地域包括支援 サービスの活用方法
29	誤嚥予防	摂食嚥下のメカニズム 誤嚥予防 介護食の作り方
30	栄養あれこれ	低栄養予防 糖尿病・生活習慣病予防食 減塩 腸活
31	爪のケア	足のトラブル（糖尿病フットケア）爪の切り方
32	産業保健	職場のメンタルヘルス 熱中症対策 パワハラ対策

～小児分野～

No	テーマ	キーワード
33	小児の救急	受診までにできること 観察方法 受診時に伝えてほしいこと
34	かかりやすい感染症の予防	かかりやすい病気 見分け方 受診の方法
35	アレルギーについて	食物アレルギー アトピー エピペンの使い方
36	こどもの一次救急	小児の一次救命の流れ・演習
37	メディア漬けの怖さ	テレビやスマホなどの電子メディアが乳幼児に与える影響
38	言葉の発達	言葉の障害とサポート
39	ペアレント	ペアレント・トレーニングとは 発達障害を理解しよう
40	こどもの肌をスベスベに	乳幼児期のスキンケア方法 泡立てて洗おう
41	こどもと一緒に運動しよう	産後ヨガ 子供と一緒にできるヨガ わらべ産後ダンス リトミック キッズコーディネーション 発育・発達に必要な運動を親子で楽しもう
42	運動遊びの大切さ (保育士向け)	あそびの本質と小学校につなげる運動遊びについて
43	思春期における心と体の変化 (保護者向け)	思春期における心と体の変化 関わり方 子育て講話
44	命の授業 (小・中・高校生向け)	赤ちゃん誕生 中絶 心と体の変化 緩和病棟から命のメッセージ
45	ベビーマッサージ	肌と肌で赤ちゃんとコミュニケーションをとろう
46	抱っこひもを快適に	抱っこひもの正しい装着で腰痛・肩こりを軽減
47	食育	楽しく食事をしよう 偏食をなくすには
48	くすりの誘惑	薬物中毒 サプリメントなどのくすりの知識
49	たばこの誘惑	たばこが与える健康への影響 未成年の喫煙の危険性
50	イマドキの育児 (祖父母向け)	育児の今昔 お母さんをサポートするには

みんなで健康

