

# 『健康教育出前講座』のご案内



☆長与町役場では下記のタイトルで「健康教育」を行っています。  
気になるタイトルがありましたら、団体でお申し込みください。

- 対象** : 町内在住、在勤、在学の方5名以上で構成された団体
- 開催日時** : 平日の日中30分～1時間程度（夜間・休日は要相談）
- 会場** : 会場の手配や催しの周知などは、申込者側でお願いします。
- 費用** : 無料一部負担あり（調理実習の場合は材料費が発生します）
- 注意事項** : 申込は1団体につき、同一年度内2回までです。  
: 政治・宗教・営利などを目的とした催しには、講師を派遣できません。
- 申込方法** : 開催希望日の概ね2か月前までに、健康保険課健康増進係へ申込書を提出してください。

	タイトル	内容
1	・特定健診・健診結果の見方について	・特定健診・結果の見方・検査からわかる疾病について ・自治会別の受診率・長与町の国保の医療費
2	・生活習慣病予防について	・生活習慣病全般（メタボリックシンドロームについて） ・糖尿病・高血圧・脂質異常症・慢性腎臓病（CKD）等について
3	・骨粗しょう症について	・骨粗しょう症の予防・検査・食事について
4	・認知症予防について（生活習慣病予防）	・認知症予防・食事について
5	・がんについて（女性のがんについて）	・長与町の現状・がん検診について
6	・栄養・食事について	・成人期・高齢者の食事について
7	・高齢者のフレイル予防について	・フレイル予防・口の健康・食事・運動について
8	・歯の健康について	・歯磨きの仕方・口腔ケア
9	・運動について	・年代に合わせた体の動かし方・ウォーキングの仕方
10	・こころの健康	・うつチェック・睡眠・休養について
11	・感染症予防について	・感染症全般・手洗いについて
12	・長与町の食育について	・食育について
13	・食中毒予防について	・食中毒予防について
14	・長与町のボランティア協議会について	・長与町のボランティア協議会の紹介
15	・健康ポイント事業について	・参加の仕方、特典など
16	・測定について（実践）	・血圧測定・体組成測定
17	・その他	・その他（ ）

希望する内容が一覧にない場合は、ご相談ください。