

健康・福祉・子育て

講座番号	講座名	内 容	講座担当課 連絡先
30	上手な医療機関のかかり方	休日夜間の受診先と調べ方や、かかりつけ医受診時の注意点や心構えとして、上手な医療機関のかかり方10か条や、かかりつけ医についてお話しします。	保健部 (保健所) 総務課 084-928-1164
31	知っていますか？ 結核	結核の病気（感染経路・症状・予防法など）についてわかりやすくお話しします。	保健予防課 084-928-1127
32	食育推進計画について	食育推進計画について、わかりやすくお話しします。	健康推進課 084-928-3421
33	いのちを守る「ゲートキーパー」研修	ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人のことで、特別な資格は必要ありません。自殺についての正しい知識や自殺の危険を示すサイン、声のかけ方などの対応方法についてわかりやすくお話しします。	
34	いきいき百歳体操について	いきいき百歳体操についてわかりやすく説明します。 実施時期：6月・9月・11月・2月	健康推進課 084-928-3421 ※松永・北部・東部・神辺各保健福祉課 ※受付期間：実施希望日のおおむね2か月前まで ※35～39は、1団体につき、いずれか1回/年
35	フレイル予防講座「フレイルとは？」と「楽しい脳トレ・体操」	「なぜ、フレイル予防が大切なのか」のお話と、楽しい脳トレ・体操を行います。	
36	フレイル予防講座「フレイルとは？」と「ロコモ予防体操」	「なぜ、フレイル予防が大切なのか」のお話と、ロコモティブシンドローム予防の体操を行います。	
37	フレイル予防講座「フレイルとは？」と「元気印の食生活」	「なぜ、フレイル予防が大切なのか」とシニア世代を元気に過ごすための食生活のポイントについて、わかりやすくお話しします。	
38	フレイル予防講座「フレイルとは？」と「歯とお口の健康」	「なぜ、フレイル予防が大切なのか」と歯とお口の健康についてのお話や、お口の体操を行います。	
39	フレイル予防講座「フレイルとは？」と「認知症予防」	「なぜ、フレイル予防が大切なのか」と認知症予防について、わかりやすくお話しします。	
40	受けよう！健診 確かめよう！健康	高血圧症、脂質異常症及び糖尿病等の生活習慣病やがんの早期発見・早期対応・早期治療を目的とした「特定健康診査」や「がん検診」等について、受診方法や健診結果の活用方法等をわかりやすくお話しします。	