

# 出前講座メニュー

※各講座の内容は一例です。表記以外の内容についてご希望があれば、ご相談ください。

領域	No.	講座名	内容(例)
生活習慣病	1	健康診査・特定健康診査を受けよう	特定健診審査結果の見方と日常生活 メタボリックシンドロームとは、その予防に向けて 脂質異常症(高脂血症)について
	2	高血圧にご用心	高血圧とはどのような病気か、放置するとどうなるのか 高血圧の予防、高血圧の知識、高血圧の自己管理
	3	チャレンジ禁煙	禁煙したいあなたへ、禁煙してもらいたいあなたへちょっとアドバイス 禁煙外来の紹介
	4	脳卒中のこと知っていますか	脳卒中とはどのような病気か、脳卒中になるとどうなるのか 脳卒中の予防、脳卒中の知識、脳卒中発作時の対応
	5	心臓病のこと知っていますか	心臓病とはどのような病気か、心臓病になると何が怖いのか 心臓病の予防、心臓病の知識、自己管理上の注意事項
	6	糖尿病をもっと知ろう	糖尿病とはどのような病気か、放置するとどうなるか 今からでも遅くない糖尿病の予防法 エクササイズ
	7	がん検診を受けよう	検診を受けて早期発見・早期治療 がんについて学ぶ、がんを防ぐ生活
	8	自分でみつける乳がん	乳がん自己検診法
心のセルフケア	9	心の健康 ～ストレスとの上手な付き合い方～	ストレスとは、ストレスチェック、ストレス解消方法 簡単なストレッチ体操、良質な睡眠など
	10	うつ病のこと知っていますか	うつ病とはどのような病気か、対応の方法、相談場所など
在宅看護	11	薬の正しい使い方	医師の指示による(内服、注射、貼付薬、座薬、塗布薬等)使用 飲み忘れ防止対策、自己管理・保管方法
	12	肺炎予防～口腔内清潔保持～	口腔を清潔にする意味とその具体的方法 肺炎予防、誤嚥を防ぐ食べ方、食事介助
	13	高齢者の脱水症	脱水症の原因と症状、その予防対策
	14	家での看取り	家庭での看取りの意味と具体的方法
感染症	15	感染症から身を守る インフルエンザ予防	正しい予防と発生時の対処
	16	エイズ・性感染症から身を守るために	増え続けるエイズや性感染症、早期受診の徹底と正しい知識
	17	結核にご用心	結核とは、結核の症状と治療、結核予防
	18	ノロウイルス、O-157の予防と対処	予防と発生時の対処法
その他	19	認知症をもっと知ろう	認知症予防と早期発見 認知症の人とのかかわり方 認知症患者を抱える家族への支援
	20	救急時の対応	いざという時の応急処置、救急処置、AEDの使い方
	21	熱中症にご注意	熱中症のサインと対処法
	22	骨粗鬆症を防ぐ生活	骨を強くする、転倒や寝たきりを防ぐ生活
	23	おしっこが漏れて困った時は	尿失禁の原因・対策と予防体操(骨盤底筋)
	24	上手な医者のかかり方	安心のできる医療を受けるために 地域連携室の紹介 安心して療養できるための相談
	25	肝臓病について～正しく理解し、予防対策を知ろう～	ウイルス性肝炎の検査方法 日々の生活で工夫できる肝臓病の予防対策