

## 出前講座メニュー

領域	講座 No.	講座のテーマ	内容(例)
生活習慣病	1	健康診査・特定健康診査を受けよう	特定健康診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(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	脳卒中をもっと知ろう	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	心臓病をもっと知ろう	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のか 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 自分で見つける乳がん
セルフケアの心	8	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、良質な睡眠についてなど
在宅看護	9	薬の正しい使い方	医師の指示による服用(内服、注射、貼付薬、座薬、塗布薬等) 飲み忘れ防止対策、自己管理・保管方法
	10	健康なお口で誤嚥予防	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
	11	高齢者と熱中症	脱水症の原因と症状、その予防対策
	12	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	13	感染症から身を守る(コロナウイルス、インフルエンザウイルスなど)	正しい予防と発生時の対処
	14	梅毒・性感染症から身を守る	増え続ける性感染症、早期受診の徹底と正しい知識
	15	食中毒の予防と対処	予防と発生時の対処法
その他	16	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
	17	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
	18	熱中症にご注意	熱中症のサインと対処方法
	19	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
	20	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)
	21	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
	22	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