

分類	テーマ 番号	テーマ
健康 づくり	1	健診結果の見方、活かし方 健診結果から自分の体の中で何が起きているのか一緒に考えます。 ◎健康診査の結果をお持ちの方は、ご持参ください。【保健師】
	2	元気であるために、フレイルを予防しよう フレイルの坂道を転がることなく健康で元気に年を重ねていくための秘訣をお伝えします。【保健師】
	3	健康長寿は、脳卒中予防から 65 歳以上の要介護の原因疾患第 2 位の脳卒中。脳や血管の仕組みを知ることによって、脳卒中から身を守る方法を学びます。【保健師】
	4	田村市で増加中！糖尿病を予防しよう 糖尿病は全身に合併症を起こす危険があります。何が怖くて、どんな予防法があるのか考えます。【保健師】
	5	心臓をいたわるための講座  心疾患は田村市の死因の第 2 位です。引き起こす原因や予防法を知って、一日でも早く心臓をいたわる生活をはじめませんか。【保健師】
	6	ロコモを予防して足腰元気！ ロコモ予防の講話（約 45 分）と元気・筋力モリモリ体操（約 15 分）を行います。◎動きやすい服装でご参加ください。【保健師】
	7	歯っぴー健康教室～何歳になってもおいしく食べるために～ お口の健康に関する講話と口腔体操（約 10 分）を実施します。 【歯科衛生士】
	8	骨粗しょう症を予防しよう 骨折の原因となる骨粗しょう症の予防法について講話を実施します。 【保健師】
	9	認知症を予防しよう  認知症の発症予防と進行をゆっくりにするために、生活の中で心がけるべきことについてお伝えいたします。【保健師】

※血圧測定は実施しません

	10	心の元気応援講座～うつ病等について～ うつ病のサインや心の健康を保つためのポイントについてお伝えいたします。【保健師】
	11	ぐっすり快眠のコツ～良い睡眠で身体も心も健康に～  睡眠が心身の健康にどうして大切なのか、良い睡眠のためにはどんなことを心がけるとよいのか講話を実施します。【保健師】
食生活	12	親子でクッキング ころもからだを育むこどもの食事についての講話と調理実習を行います。◎材料は、申込者にご準備いただくようになります。【栄養士】
	13	1日の食事の適量を知ろう ～希望により調理実習も可～ なにをどのくらい食べたらよいのか、栄養バランスと量についての講話を実施します。【栄養士】
	14	食べ方の工夫で生活習慣病予防 生活習慣病を防ぐための食べ方や選び方についての講話を実施します。【栄養士】
	15	きちんと食べて健康長寿(高齢期) 元気で長生きするための食事のポイントについての講話を実施します。【栄養士】
	地域 づくり	16
17		「ちょいボラ」で生きがいづくり～講話とボランティア体験～  講話とボランティア体験を実施します。一緒に、寄付できる装飾折り紙を作ってみませんか。【高齢福祉課と社協の職員】
18		地域の助け合い体験ゲーム  講話と「助け合い体験カードゲーム」を通して、地域の困りごとを知り、私たちにできることを考えてみませんか。【高齢福祉課と社協の職員】
19		レクリエーションで楽しく仲間づくり！  仲間づくりに活用できるレクリエーション用具の体験会を実施します。【高齢福祉課と社協の職員】