

# 皆さんの健康づくり応援団！

## 「健康づくり出前講座」メニュー

皆さんの健康づくりを応援するため、昨年度から始めた「健康づくり出前講座」。この講座は、旭中央病院の医師や看護師などが皆さんの集まる場所に出向き、健康維持や病気予防などに関することを分かりやすく解説します。日ごろの健康管理に役立ててみませんか？

### 講座のメニューは

別表の中から選んでください。なおメニューが昨年度より増え、全部で55講座になりました。メニューの内容は、旭中央病院広報室(☎63・8111・代表)に問い合わせるか、市および病院ホームページで確認できます。

### 申し込みのできる人は

市内に在住、在勤または在学している10人以上で構成された団体、グループなど。

### 時間と場所などは

年末年始、祝日を除く、午前9時から午後9時までの間で、90分以内。日時は相談に応じます。場所は申し込みをする人が手配してください。手配が難しい場合は相談に応じます。

### 講師料は

無料

### 申し込み方法は



市民生活課にある申込書に必要事項を記入し、希望日の1か月前までに、持参またはファクス、メールで申し込んでください。申込書は、市ホームページからもダウンロードできます。

### 申し込み・問い合わせ先

市民生活課市民生活支援班

☎ 62・5396  
FAX 62・5855

✉ shimin-seikatsusu@city.asahi.lg.jp

【別表】健康づくり出前講座メニュー

がんの予防と治療法	感染症やその他の病気
1 前立腺がんについて	29 てんかんについて
2 ロボットを使った前立腺がん手術	30 うつ病について
3 大腸ポリープの診断と治療	31 熱中症について
4 肺がんの診断と治療について	32 低体温症について
5 口腔がんと口腔粘膜の病気について	33 「炎症」って何？
6 「腫瘍」とは	34 インフルエンザについて
7 がん検診と細胞診	35 インフルエンザと胃腸炎の予防法
8 がん患者さんを支える相談支援と緩和ケアチーム	36 性感染症について
9 がん患者とその家族のための緩和ケアについて	介護やケアのアドバイス
生活習慣と関わりの深い病気	37 足の悩みとケアについて
10 生活習慣病と心血管疾患の関係	38 介護を必要とする体にならないために
11 高血圧の話	39 高齢者の栄養管理について
12 メタボリックシンドロームについて	40 高齢者の口腔ケアについて
13 肺血栓塞栓症について	41 口腔ケアと入れ歯の取扱い方について
14 狭心症、心筋梗塞を防ごう	42 在宅で出来る脳卒中リハビリテーション
15 動脈硬化とその予防	43 排泄介助が必要な高齢者のケア
16 冠動脈疾患のカテーテル治療について	44 褥瘡予防とそのケアについて
性別や加齢による病気	子育てのヒント
17 頻尿への対処法	45 幼児の発達について
18 尿路結石について	46 乳幼児のむし歯とその予防について
19 男性ホルモンと病気の関係	47 小児・虐待予防について(早期発見、予防、ケアなど)
20 更年期障害にお悩みですか？	48 命の大切さを知ろう(新生児科の現場から)
21 子宮脱の予防と治療	食事に関するアドバイス
22 物忘れと認知症	49 糖尿病の食事療法
23 正常圧水頭症について	50 脂質異常症の食事療法
24 顔面けいれん、三叉神経痛について	51 高血圧症の食事療法
いざというときのために	52 病院食ってどんな食事？
25 家庭で出来る応急処置について	53 入れ歯と歯科インプラントの話
26 野外(レジャー)での応急処置について	その他
27 心肺蘇生法について	54 なぜ医療機関の役割分担が必要なの？
28 中毒・誤飲について	55 放射線と放射能について知ろう