

出張健康講座内容（例）

* 普段の生活で取り組める内容をご紹介します。

テーマ		内容	
食生活	1	自分の適正体重と必要量を知ろう	
	2	糖尿病や高血圧等の生活習慣病を予防する食生活	
	3	健康づくりに効果的な野菜の食べ方（ベジ・ファースト）の紹介	
運動（実技）	4	運動不足の解消に、仕事の合間にできる運動や簡単健康体操	
	5	正しい姿勢や歩き方を学ぼう	
	6	転ばない身体をつくろう（転倒予防について）	
	7	腰痛・膝痛・肩こり解消ストレッチ	
	8	正しい呼吸法で自律神経を整えよう	
歯科	9	虫歯・歯周病予防について、正しい歯の磨き方	
たばこ	10	たばこによる全身の健康被害と禁煙方法について	
薬	11	正しい薬の飲み方について	
心の健康	12	ストレスとうまく付き合う方法、ストレス解消法	など

講座の内容や講義時間についてはお気軽にご相談ください。