

皆さんで楽しく、健康づくりをしませんか？

保健師、管理栄養士、歯科衛生士等が

『出前講座』に伺います！



回覧

○どんな内容？

団体や町内会・自治会、各施設、企業などを対象に、健康等に関する講話等を行います。
テーマは、下記よりお選びください（複数可）。また、健康相談（血圧測定など）と併せてできます。
栄養・歯科・介護相談等もありますので、気軽にご相談下さい。

○いつまでに申し込みがいいの？

→希望日の1か月前までにお申し込み下さい。

○申し込み方法は？

以下担当まで、電話にてお申し込みください。ご相談でもかまいませんので、まずは気軽にお問合せ下さい。

【申込み・問合せ先】 TEL (82) 2780

今金町保健福祉課 健康づくりグループ・地域包括支援グループ

感染予防

- ・新型コロナウイルス感染症予防
- ・インフルエンザ予防
- ・ノロウイルス予防
- ・感染予防の手洗い体験
- ・高齢者肺炎予防



病気予防

- ・高血圧予防
- ・糖尿病予防
- ・脂質異常症予防
- ・がん予防
- ・たばこの害と肺疾患
- ・うつ病予防
- ・睡眠について
- ・ゲートキーパー養成講座（自殺対策）
- ・お酒との上手な付き合い方
- ・熱中症予防



運動・歯の健康

- ・正しいブラッシング方法
- ・むし歯や歯周病の予防
- ・お口の体操
- ・ストレッチ体操
- ・腰痛の予防・改善



食・栄養

- ・高血圧予防（いまかね減塩大作戦）
- ・糖尿病予防
- ・脂質異常症予防
- ・がん予防
- ・骨粗しょう症予防
- ・低栄養予防
- ・間食の上手な取り方
- ・食事バランスについて
- ・各種テーマの調理実習



介護予防

- ・転倒予防
- ・冬道の歩き方
- ・ふまねっと体操
- ・椅子に座ってできる体操
- ・認知症予防
- ・認知症サポーター養成講座
- ・お口の体操
- ・入れ歯のケア方法
- ・成年後見制度について
- ・介護保険サービスについて



♪お申込みをお待ちしております♪

感染症対策へのご協力をおねがいします

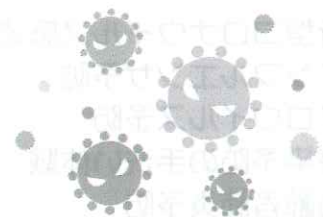
咳エチケット

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

■ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・**マスク**を着用します。
- ・ティッシュなどで**鼻と口を覆います**。
- ・とっさの時は**袖や上着の内側で覆います**。
- ・周囲の人から**なるべく離れます**。



3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う

2 ゴムひもを
耳にかける

3 隙間がないよう
鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索