

## No1 総合課題

- \* 「健やか山梨21」について
- \* 健康寿命について



## No2 栄養・食生活

- \* 子どもの食育
- \* 生活習慣病予防のための食生活
- \* 減塩方法・バランスのとれた食事



## No3 働き盛りの体力づくり

- \* 健康づくりのための運動
- \* ウォーキングの仕方



## No4 たばこ

- \* 子どもの喫煙実態
- \* 禁煙するための方法
- \* たばこの害について



## No5 心の健康

- \* 心の健康について
- \* うつ病予防について
- \* 精神科疾患について(統合失調症、アルコール依存症等)
- \* ストレスマネジメント
- \* 認知症について



## No6 生活習慣病・がん

- \* 糖尿病・脂質異常症・高血圧・骨粗鬆症
- \* がん・がん検診の受診勧奨
- \* メタボリックシンドロームについて



## No7 お酒

- \* 飲酒と病気の関係
- \* 適正飲酒について
- \* 飲酒が子どもに与える影響



## No8 母子保健

- \* 子どもの成長と発達
- \* 大切な命を守るために
- \* 虐待から子どもを守る
- \* 思春期における健康づくり



## No10 食品衛生

- \* 食中毒予防
- \* 食品の表示
- \* 食品の衛生管理



## No11 薬物乱用防止

- \* 大麻、覚醒剤、
- \* MDMA等
- \* 薬物乱用防止について



## No12 生活衛生

- \* 理容所・美容所での消毒について
- \* 浴槽レジオネラ対策について

