

第38回  
市民健康  
まつり

チャレンジ  
しよう!

オンラインで

# 健康づくり

11.14日～11.28日



無料配信!

家族みんなで **学べる! 楽しめる!** 役立つ情報盛りだくさん!

実演  
映像

▶10分



## 感染対策

家庭内での感染の広がりを防ぎましょう

### 自宅でできる 新型コロナウイルス 感染対策

主催: 鹿児島県看護協会

映像

▶10分



## 早期発見・早期治療

40歳頃から骨密度の減る割合が大きくなるのを知っていますか。骨の健康寿命を延ばしましょう

### 骨密度検査と 骨粗鬆症について

主催: 鹿児島県診療放射線技師会

講演

▶10分



## 口腔ケア

### コロナ禍における お口の健康について

～新しい生活様式における  
お口の健康づくり～

主催: 鹿児島市歯科医師会

実演

▶20分



## 栄養満点レシピ

簡単に栄養もたっぷり摂れる!

### いつものカレーで たっぷり野菜

主催: 鹿児島県栄養士会



講演

▶20分



## がん予防

生活習慣の変化、発見の遅れなど影響は様々

### コロナ下における がん予防と アウェアネス

主催: 鹿児島市医師会

講演  
実演

▶10分



## 体操紹介

老化による生活機能の低下を防ぎましょう

### 鹿児島よかよか体操 とフレイル予防に 役立つ体操

主催: 鹿児島県理学療法士協会

講演

▶20分



## 認知症対策

生活習慣の改善でリスクを減らせます

### もっと知りたい 認知症とは?

主催: 鹿児島県臨床検査技師会

講演

▶15分



## 災害と薬

いざという時に役立つ情報をお届けします

### 今だからこそ知って おきたい!!

～災害時における薬剤師の活動～

主催: 鹿児島市薬剤師会

映像

▶6分



## 体操紹介

歌に合わせて体を動かしましょう

### 鹿児島市らくらく 体操

主催: 鹿児島市

YouTube **無料** 配信はコチラ▼

お問い合わせ/  
市民健康まつり実行委員会 事務局  
(鹿児島市医師会内)

TEL099-226-3737

(平日9:00～17:30)

<https://www.youtube.com/channel/UCi5M9w2YhN-TuLinAJLfO6w>

