

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>