

(別表)

講座テキスト内容例

- ◇ 大阪市の人口構成・健康と介護に関するデータ
- ◇ 生活習慣病とは
 - ・ 高血圧
 - ・ 糖尿病
 - ・ 脂質異常症
 - ・ メタボリックシンドローム
 - ・ COPD
 - ・ がん
- ◇ ロコモティブシンドローム
- ◇ 骨粗しょう症
- ◇ こころの健康
- ◇ 認知症
- ◇ 介護保険法とお金・フレイルとサルコペニア
- ◇ 栄養・食生活
- ◇ 薬と上手に付き合おう
- ◇ 歯と口腔の健康
- ◇ 身体活動・運動
- ◇ たばこ
- ◇ アルコール
- ◇ 健康診断
- ◇ 介護予防ポイント事業
- ◇ 百歳体操
- ◇ 本当の「支援」を考える
- ◇ できることから始める
- ◇ 大阪市健康増進計画「すこやか大阪21（第2次後期）」
- ◇ 大阪市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画