



平成23年度 出張講座 (無料)

★病気の予防

- ① 防ごう！メタボリックシンドローム
- ② 知っておきたい！心筋梗塞！！～今からできる予防法～
- ③ 今日からやろう！乳がんセルフケア～セルフケアと検診のすすめ～
- ④ 受けて安心！前立腺癌検診 ～こんなときは要注意～
- ⑤ 家庭でできる感染対策・地域でできる感染対策
- ⑥ もしも脳卒中になったら・・・脳卒中の予防のお話し



★健康増進のために



- ⑦ 転んでも骨折しない丈夫な骨に！
- ⑧ イキイキと健康づくり。
楽しく頭と体をうごかしましょう！
足のむくみスッキリ解消
～リフレクソロジーをとり入れて～

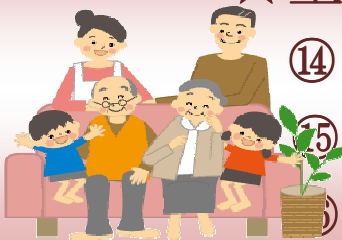


★救急のときの対応

- ⑩ 子供のヤケド！予防と処置の方法
～子供をヤケドから守ろう！！ヤケド0(ゼロ)作戦～
- ⑪ 災害発生！～そのとき自宅でできること～
- ⑫ 応急処置講座 ～こんなとき何ができる～
- ⑬ 家族が目の前で倒れたら～救急車が来るまでに何ができるか～



★生活に役立つ知識



- ⑭ 知っておきたい薬の話
- ⑮ 介護保険 ～使って安心介護サービス～
- ⑯ 医療を安心して受けるために

出張講座のお知らせ

国立病院機構災害医療センター看護部では、地域（立川市）の皆様を健康を願って「出張講座」を開設しました。講座は16講座で病気の予防や健康維持、救急時の対応等について分かりやすくお伝えします。（講座項目は裏面に記載）

参加者15名以上であればご希望の場所で、ご希望の内容を講座致します。なお、講座に関わる費用は無料ですが、講座によっては準備をしていただく物品がございます。また、ご希望の日時や受講者数を調整させて頂く場合もございますので詳しいことは下記「地域医療連携医室」までお問い合わせ下さい。

申込用紙に必要事項を記入してFAXでお申し込み下さい。折返しご連絡いたします。

◆出張講座事務局 国立病院機構災害医療センター
地域医療連携室 看護師長 樋口 早智子
TEL 042-526-5511(代) FAX 042-526-5535

出張講座申込みFAX用紙

(ふりがな) 申込者氏名	
申込者住所	市 町
申込者連絡先	TEL () FAX ()
ご希望講座名	
ご希望月・日時	月 日 () 時 開始
講座開催場所	
参加予定人数	おおよそ 名
対象者 (○印を)	小学生 中学生 高校生 成人 高齢者 その他