



## سلامت میان سالان

با توجه به اهمیت سلامت افراد میان سال (گروه سنی ۳۰-۶۰ سال) آموزش‌های مختلف در زمینه سلامت عمومی و ترویج و آموزش خود مراقبتی به عموم مردم خصوصاً مراجعین مراکز و پایگاه‌های بهداشتی تحت پوشش داده می‌شود. به منظور افزایش حساسیت عمومی نسبت به این مهم، هفته ملی سلامت بانوان ایرانی (سبا) در هفته آخر مهرماه و هفته ملی سلامت مردان ایرانی (سما) در هفته اول اسفند ماه هر سال به صورت نمادین در کشور گرامی داشته می‌شود. برنامه‌های اجرا شده در این هفته‌ها، همچنین آموزش‌های ارائه شده طی سال ۱۳۹۲ در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۳۰-۵- فعالیت‌های دانشگاه در خصوص برنامه سلامت میان سالان در سال ۱۳۹۲

| عنوان  | تعداد  | ملاحظات   |
|--|--|---|
| برگزاری همایش‌های آموزشی- ورزشی با انجام معاینات رایگان  | ۱۵ همایش   | با همکاری شهرداری‌های مناطق و سازمان‌های وابسته (پارک‌ها، سرای محله و...)                                     |
| درج مطالب هفته سبا در سایت دانشگاه   | یک مطلب  | معاونت بهداشتی دانشگاه  |
| برگزاری اردوی تفریحی- معنوی- ورزشی: زیارت حضرت امامزاده صالح (ره) - بازدید از کاخ موزه های سعید آباد قم زیارت حضرت معصومه (س)، بی بی شهربانو پارک افشین، بوستان ولایت، پارک بانوان پردیس، پارک آفتاب، بوستان بهشت مادران   | ۹ اردو   | معاونت بهداشتی دانشگاه، شهرستان‌های تحت پوشش  |
| ایجاد غرفه سلامت در دانشکده بهداشت همراه با:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>▪ برگزاری جشنواره غذای سالم و توزیع غذاهای سالم بهداشتی</li> <li>▪ پمفلت‌های آموزشی در هفته سبا</li> <li>▪ مشاوره روانشناسی</li> <li>▪ مشاوره رژیم درمانی</li> </ul> برگزاری جشنواره غذای سالم در مراکز و پایگاه‌های بهداشتی تحت پوشش<br>برگزاری جشنواره سلامت در سالن تربیت بدنی ستاد اسلامشهر<br>مشاوره تغذیه | ۱۴   | معاونت بهداشتی دانشگاه با همکاری امور بانوان دانشگاه<br>ستاد شهرستان‌ها و مراکز و پایگاه‌های بهداشتی تحت پوشش |
| برگزاری مسابقات ورزشی طناب کشی و آمادگی جسمانی همراه با اهدای جوایز  | ۲۱   | ستادها، مدارس، مهد کودک‌ها، سرای محله   |
| اجرای برنامه‌های پیاده‌روی و حرکات نرمشی   | ۲  | در پارک‌ها، باشگاه‌های ورزشی ...  |
| انجام مشاوره و معاینات رایگان بانوان و آقایان توسط پزشک، کارشناس تغذیه، روانشناس بررسی وضعیت فشارخون، BMI، تست رایگان قند خون، معاینه توسط اورولوژیست  | ۱۸۹۱   | در پارک‌ها، مراکز بهداشتی درمانی، کارخانجات و بسیج و مساجد و حوزه و ...                                       |
| برگزاری جلسات آموزشی:<br>کنترل خشم، افسردگی، سبک زندگی سالم، تغذیه سالم، پیشگیری از سرطانهای شایع زنان و مردان، فعالیت جسمانی، فشار خون، روابط سالم زناشویی، بهداشت بلوغ، خود مراقبتی، پوکی استخوان، ایمنی در رانندگی و محل کار و منزل و ....  | کلیه مراکز و پایگاه‌های بهداشتی و مراکز بین بخشی | مراکز، پایگاه‌ها، کارخانه‌ها، بسیج، مساجد، پرسنل آتش نشانی، خانه‌های سلامت و ...                              |