



# 健康づくり出前講座

保健師や管理栄養士が、町内会や老人クラブまたは婦人部や趣味のサークルなどにお邪魔して、健康に関する出前講座を行います。人数は問いません。生活習慣病の予防や食生活に関すること、血圧測定や体組成の計測など、ご希望のテーマに沿った話が可能です。

●例えば、次のような講話をすることができます。

項目	テーマ
健康管理	メタボリックシンドロームを予防しよう！
	がん検診の正しい受け方・健診のすすめ
	体組成計測で内臓脂肪レベル・筋肉量・体内年齢・脚点をチェック！
	乳がん予防！マンマモデルを用いて乳がんの視触診方法を学ぼう
	ロコモティブシンドローム(クyunクyun体操)、骨粗しょう症を予防しよう
	防ごう！熱中症
メンタルヘルス	みんなに知ってほしい！こころの健康
たばこ	たばこによる怖い病気 COPD を知ろう。肺年齢チェック！
歯とお口の健康	自分の歯とお口を守る基礎知識
	あなたのお口は大丈夫？オーラルフレイルを予防しよう！
栄養	食のチカラ～食べて健康～
	低栄養予防！簡単らくらくごはん
	血液サラサラの秘密
	高血圧は万病のもと！減塩のお話と塩分測定
	防ごう！感染症 正しい手洗いのしかた（ノロウイルス）
予防接種	予防接種の基礎知識

●その他のテーマも受け付けています。ご希望の場合は下記までご相談ください。

## ※注意事項※

事業などにより、ご希望の日程に添えない場合や営利を目的とした催し物や出前講座の目的にそぐわない場合は、お受けできないことがあります。

※ 申請書（様式1）を希望日の1か月前までにご提出ください。

※ 出前講座は、原則1団体につき1年度につき1回です。

問合せ先 函南町 健康づくり課（函南町保健福祉センター内）

〒419-0107 田方郡函南町平井717-28

☎055-978-7100 FAX 055-979-4599

