

健康出前講座のご案内




南砺市健康課では、市民のみなさまの健康づくりを応援するために、市の保健師等が地域に出向いて健康についてのお話をさせていただきます。

対象：南砺市内の団体

場所：申し込み団体が指定している場所(市内)

費用：無料

講座内容：下記の①～⑤の中から選んでください。(講座の時間は、30分～1時間です。)

No	テーマ	内容
①	健康診断結果から自分のからだを振り返ろう！ 	必要物品：ご自身の健診結果(血液データ)
②	血管の若返りには食事と運動	体験：血管年齢測定 (1人3分程度必要) 
③	あなどれません！「メタボリックシンドローム」	体験：体脂肪測定 (1人3分程度必要)
④	ピンポイント健康改善 「〇〇が高いとどうしていけないの？」	※血圧 / 血糖 / 脂質のうち 重点テーマを1つ選んでください
⑤	守ろう、支えよう 心の健康 心の健康について考えてみませんか	こころのセルフケアや相談窓口の紹介、 自殺予防対策(ゲートキーパー)について 

申し込み方法

・希望日の1か月前までに「健康出前講座申込書」を健康課健康増進係に提出ください。

後日、健康課から確認の電話をします。

(都合により、ご希望に添えない場合はご了承ください。)

※感染対策のお願い

・発熱や風邪症状、その他体調のすぐれない場合は、参加を見合わせてください。

・参加される方は、手洗い等の感染対策をお願いします。

問い合わせ・申込先

南砺市地域包括医療ケア部健康課健康増進係

住所：南砺市北川166-1

TEL：0763-23-2027 FAX：0763-82-4657

住 所 南砺市

団 体・グループ名

代表者名

日中の連絡先 — —

「健康出前講座」申込書

「健康出前講座」を下記のとおり申し込みます

希望の日時	令和 年 月 日() 午前・午後 時 分から 分間		
場 所			
対象者	参加者数	約 名(男性: 名、女性: 名)	
	年 代	～ 歳代	
	団体の種類	↓○をつけてください↓	青年会・壮年会・婦人会・社員・自治振興会・老人会 その他()
	参加者の状況 ※わかる範囲でお答えください。		・肥満の人が多い ・高血圧が多い ・その他()
企画した目的または同時に実施する事業名	定例会・総会・部会・研修会・サロン その他()		
希望する内容	↓下記に○をつけてください。	〈メニュー〉	
		①健康診断結果から自分のからだを振り返ろう!	
		②血管の若返りには食事と運動	
		③あなどれません! 「メタボリックシンドローム」	
		④ピンポイント健康改善 ※ <u>血圧</u> / <u>血糖</u> / <u>脂質</u> のうち1つを選んで○で囲んでください。	
	⑤守ろう、支えよう ところの健康		

※希望日の1か月前までに「健康出前講座申込書」を提出ください。

＜問い合わせ・申込先＞南砺市役所 健康課 健康増進係
TEL:0763-23-2027 FAX:0763-82-4657(FAXでの提出可能)