






# 令和8年度 健康出前講座のご案内

地域や職場の集まりで、気軽に健康づくりを始めてみませんか。  
保健師や管理栄養士が地域や職場にうかがい、健康についてわかりやすくお話しします。

対 象：市内で活動している団体・グループ・事業所など  
場 所：申し込み団体が指定する市内の会場  
費 用：無料  
時 間：30分～1時間(測定や体験内容により調整します)  
講座内容：下記からご希望のテーマを1つお選びください。

	テーマ	内容
①	知っておきたい！ 市の健康課題と解決方法	市の健康課題や、健康づくりのための取り組みをお伝えします。 『市民健康プラン（第3次）』をご紹介します。
②	健康診断結果から 自分のからだを振り返ろう！ 	自分のからだの状態を知るポイントをお伝えします。 ※ご自身の健康診断結果（ <u>血液データ</u> ） ※職場での健康づくりにもご活用いただけます。
③	血管の若返りには 食事と運動 	下記の体験のうち、 <u>1つ選択</u> してください。 ・血管年齢測定：指先で血管の状態をチェックします。 （※65歳以上の方は、測定が難しい場合があります） ・バジチェック：手のひらで野菜の摂取状況を確認できます。
④	ピンポイント健康改善 <u>〇〇が高いと</u> どうしていけないの？ 	気になる数値をそのままにしないために、日常生活で気をつけたいことをお伝えします。 <u>高血圧 / 高血糖 / 脂質(コレステロール)</u> から <u>1つ選択</u> ※高血圧の場合：血圧測定を行います。
⑤	あなどれません！ メタボリックシンドローム 	生活習慣を見直すきっかけづくりに役立ちます。 体験：体脂肪測定
⑥	守ろう 支えよう こころの健康 「こころの健康について 考えませんか」 	こころの健康を保つためのセルフケアや、身近な人の変化に気づくポイント、相談窓口などを紹介します。

## 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へ提出ください。  
後日、健康課から日程や内容の確認のためご連絡します。なお、ご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

## 問い合わせ・申し込み先

南砺市健康課 健康増進係  
南砺市北川 166-1(南砺市地域包括ケアセンター)  
TEL:0763-23-2027 FAX:0763-82-4657