

令和7年度 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、市の保健師や管理栄養士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

時 間：30分～1時間(測定や体験内容により変動あり 各測定1人3分は必要)

講座内容：下記から受講したいテーマを1つ選んでください。

No	テーマ	内容
①	南砺市の健康課題と解決方法は？	市の健康づくりを推進するための計画『南砺市民健康プラン(第3次)』を紹介
②	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 <u>健診結果(血液データ)</u> 。 ※企業の皆様もご活用ください。
③	血管の若返りには食事と運動 	<u>下記の測定から1つ選んでください。</u> ・ 血管年齢測定 ：指先で血管の老化度を測定(※65歳以上の方は、測定困難です。) ・ ベジチェック ：手のひらで野菜の摂取量を測定
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？ 	高血圧 / 高血糖 / 脂質(コレステロール)のうち1つ選んでください。 ※高血圧の場合：血圧測定の実技あり。
⑤	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
⑥	NEW 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」 	自殺予防対策(<u>ゲートキーパー</u>)や <u>こころのセルフケア</u> 、相談窓口の紹介など

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してください。後日、健康課から確認の電話をします。(都合により、内容の変更やご希望に添えない場合はご了承ください。)

問い合わせ・申し込み先

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