

いきいき健康出前講座

まだ大丈夫
そう思ってる方にこそ伝えたい

あなたの 血管を 守りたい

気づかないうちに、血管は歳をとる

若々しい血管が、健康のカギ。

生活習慣病は、知らぬ間に血管を傷つけます。

健診結果に出ているその数字、見て終わりにしていませんか？

そこには、あなたの血管の”今”が表れています。

講座では、健診結果を活かし、一生使える血管の守り方を伝えます。

受講できる人 概ね10人以上で構成された団体やグループ（市内に在住または勤務）

開催場所 市内の会場 ※会場の手配等は申込団体でお願いします

開催時間 平日10時～16時（1回30～60分程度）

申込方法 裏面参照



講座の内容

内容（例）

- 血管が老化する仕組み
- 見逃してませんか？健診結果のサイン
- 将来のリスク減らすために今できること

※詳しい知識は不要。どなたでも分かりやすくお話しします。



ベジメータ®



ナトカリ比測定

体験（例）

• ベジメータ®測定

ベジメータ®は、LED付きセンサーに指を10秒あてるだけで、推定野菜摂取量を測定できます。

• ナトカリ比測定

尿検査によって、塩分と野菜等の摂取量のバランスが分かります。

• 汁物塩分測定

うどんやインスタントラーメンの汁、みそ汁に含まれる塩分量を測定します。

申込方法

希望日の2か月前までに、以下の講師派遣依頼書を健康課へご提出ください。

⚠ 注意事項

- 健康課から日程調整のご連絡をさせていただき、日時を決定します。申し込み状況などにより、ご希望に添えない場合もありますので、あらかじめご了承ください。
- 一団体につき、年間2回までご利用できます。
- 政治・宗教・営利を目的とする場合や、苦情や個別相談等を目的とする場合などは利用できません。

講師派遣依頼書

令和 年 月 日

三豊市 健康福祉部 健康課長 様

(依頼者)

地域団体・会社等名 _____

住所 _____

代表者名 _____

TEL _____

希望日時	令和 年 月 日 (曜日) 時 分 ~ 時 分
開催場所	
参加予定人数	人
参加対象者 (年齢層・性別など)	
その他 (ご要望等)	



三豊市 健康課

電話：0875-73-3014

Mail：kenkou@city.mitoyo.lg.jp



みとよSTEPは、三豊市が展開する健康づくり運動の名称です