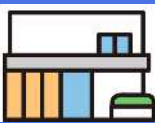


ORDER LESSON



いきいき健康出前講座

三豊市健康課では、「健康づくり」に関する出前講座を実施しています。健康課の保健師、管理栄養士が集会等にお伺いし、健康づくりのテーマに応じて情報提供を行い、市民の皆さんの健康づくりをサポートします。お気軽にお申込みください。



出前講座内容

番号	講座内容	内 容
7-1	データでみる三豊市の健康課題 ～住んでいる地区の健康問題は？～	三豊市全体や町ごとの医療費や健診結果などの健康課題について
7-2	健診結果の見方について ～カラダからのSOSを見逃していませんか？～	健診結果の見方、検査項目の意味、検査数値の改善方法について
7-3	血管をいつまでも若々しく保つ秘訣 ～しなやか血管でからだの老化予防～ New	- 生活習慣病（高血圧や糖尿病など）についての講話 - 推定野菜摂取量の測定※
7-4	フレイル予防について	フレイルを予防する生活のポイントについて
7-5	運動を通じた健康づくり New	- 運動の効果についての講話 - 体組成計による測定※（体重・体脂肪・筋肉量等）
7-6	おとなの熱中症予防 ～暑い夏を元気に過ごそう～	熱中症予防のポイントについて
7-7	骨の健康づくり 骨活セミナー New	- 骨粗しょう症予防についての講話 - 骨密度測定※

※ 測定器の予約状況によって測定を実施できない場合があります。

※ 7-1～7-7番のテーマ以外に、健康づくりに関して希望の内容がありましたら、「講師派遣依頼書」の「その他（ご要望等）」の欄にご記入ください。

受講できる人

市内に在住または勤務している概ね10人以上で構成された団体やグループ

開催場所

市内に限ります

※ 開催場所の手配等は申込団体をお願いします。

開催時間

平日10時～16時（1回30～60分程度）

申込み方法

希望日の**2か月前まで**に講師派遣依頼書を健康課へご提出ください。（郵送、FAX、メール可）

※ 依頼書は裏面または市ホームページよりダウンロードしてご使用ください。

※ 1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。



三豊市 健康課 健康増進グループ

〒767-8585 三豊市高瀬町下勝間2373番地1

Tel 0875-73-3014

Fax 0875-73-3020

Mail kenkou@city.mitoyo.lg.jp



三豊市ホームページ

