

健康づくり出前講座 ～働き盛りのみなさんへ～

鶴岡市では、働く皆さんの健康づくりを応援するため、健康課の保健師や栄養士がお伺いして、健康に関する講話を行っています。研修会や学習会などにご利用ください。

講座内容	内容の一例	
生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> ● 血糖値が高めの方へ ● アルコールとの付き合い方 ● 脳卒中 	<ul style="list-style-type: none"> ● 血圧が気になる方へ ● 肥満・メタボ ● タバコ(喫煙)
がん	<ul style="list-style-type: none"> ● がん予防・がん検診 	
女性の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ● 更年期障害との上手な付き合い方 ● 貧血 	<ul style="list-style-type: none"> ● 骨粗しょう症 ● ホルモンバランス
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ● 減塩 ● 骨粗しょう症 ● 生活習慣病予防の食事 	<ul style="list-style-type: none"> ● 肥満・メタボ ● 低栄養予防の食事
運動(実技)	<ul style="list-style-type: none"> ● すき間時間に行う筋トレ、ストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ロコモ・転倒予防運動
その他	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯と口の健康 ● 入浴事故(ヒートショック) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 健診結果の見方

※複数の内容を組み合わせて受講することもできます。上記以外の内容についてはご相談ください。

- 人数 人数は問いません(少人数から大人数まで大歓迎です)
- 日時 要相談 各講座約 30分～1時間程度
※10分程度のミニ講座も可能です
- 費用 無料(ただし、会場借用などにかかる費用は主催者負担)
- 申込み 電話または電子申請、FAX、メールにてご希望の日程、時間、内容をご相談ください
※日程はご希望に沿えない場合がありますので、第1、第2希望をご準備ください
※後日担当者との打合せをさせていただきます
※会場借用・参加者のとりまとめについては、各団体様でお願いします



申込み・問合せ 鶴岡市健康課(にこ♥ふる1階)

電話 : 0235-35-0149(直通)

電子申請:



FAX: 0235-25-7722

メール: kenko@city.tsuruoka.yamagata.jp

- 講師や日時をご相談の上、調整させていただきます
- 調整の都合上、開催希望日の2か月前頃までにお申込みをお願いいたします