

大山町健康対策課

# 出張ヘルスアップセミナー

集落の公民館や事業所に出かけます！お気軽にご依頼ください！

## 生活習慣病予防

糖尿病や高血圧予防の話  
町の健康状態について  
健診結果の見方について  
血圧測定、血糖測定 など



## 食育

体にいい食生活の話  
心を育てる食べ物の話  
汁物の塩分測定  
調理実習 など



## 運動

大山賛歌体操（健康づくり  
編）指導  
家でできる簡単体操 など



## 心の健康

大山町オリジナル  
「心の健康カルタ」体験  
心の健康の話 など



## その他

高齢者の肺炎予防  
熱中症予防  
骨粗しょう症予防  
など



健康対策課の保健師、管理栄養士がお近くの公民館や事業所などに出かけます。

集まれる方に合わせて内容は変更できます。実施日時は、基本平日の日中に承りますが、お気軽にご相談ください。

開催日の概ね1カ月前までには参加人数、時間などをご連絡ください。先約があるご希望に添えない場合があります。

会場使用料や調理実習の費用についてはお出しできませんので、予めご了承ください。

お問い合わせ先：大山町 健康対策課 0859-54-5206

## 出張ヘルスアップセミナー申込書

所 属 : \_\_\_\_\_

申請者 : \_\_\_\_\_

連絡先 : \_\_\_\_\_

必要事項に記入または○をしてください

開催希望日	第1候補	年	月	日 ( )	・ いつでもよい	
	第2候補	年	月	日 ( )	分	時間
希望時間帯	午前 / 午後		時	分～		程度
実施場所						
参加者	人程度	年代	歳代	～	歳代	
講話テーマ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生活習慣病予防</li> <li>・ 食育</li> <li>・ 運動</li> <li>・ 心の健康</li> <li>・ その他(</li> </ul>					
希望内容						
派遣希望講師	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保健師</li> <li>・ 管理栄養士</li> <li>・ その他(</li> </ul>					
【メモ欄】						
				受付日	月	日