



令和7年度

健康教室・健康相談のご案内

●健康教室・健康相談とは？●

市の保健師・管理栄養士等が、生活の中に活かすことのできる健康づくりのための講話を行います。また、健診の結果や食事・運動など心身の健康に関する個別の相談にも応じます。



●健康教室はどのような内容があるの？●

生活習慣病予防を中心に、様々な内容で開催しています。

【内容】

- ・肥満、メタボリックシンドローム予防
- ・高血圧、糖尿病、脂質異常症の予防
- ・喫煙による体への影響
- ・フレイル、ロコモティブシンドローム予防
- ・ストレッチ、軽体操
- ・感染症予防
- ・健康的な食事内容等
- ・歯の健康

主に上記の内容で開催していますが、できるだけ希望にそった内容を行いたいと考えていますので、町内会や団体の担当（役員等）の方と相談の上、ご連絡ください。

●健康教室・健康相談を行うためには？●

下記までご連絡ください。日程や時間帯も可能な限りご相談に応じたいと考えておりますので、お早目にご連絡ください。

【問い合わせ・申し込み】
名寄市保健センター（西2条北5丁目）
☎01654 - 2 - 1486

