



令和2年度

# 健康相談・健康教室のご案内

## ●健康相談・健康教室とは？●

市の保健師・管理栄養士等が、健康づくりに関する講話を行います。

また、血圧測定や健診の結果、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。

## ●どのような内容があるの？●

生活習慣病予防を中心に、以下のような内容で開催しています。

- ・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
- ・体内健康測定（体脂肪・筋肉量）
- ・ロコモティブシンドローム予防
- ・健康的な食事内容や調理実習
- ・ストレッチ、軽体操
- ・喫煙による体への影響
- ・熱中症予防
- ・カゼ、インフルエンザ予防
- ・歯の健康

主に上記の内容で開催していますが、できるだけ希望に沿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。

## ●健康相談・健康教室を行うためには？●

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、お早目にご連絡をお願いします。

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



お待ちしております  
おります♪

