

受講  
無料

健康づくりのお手伝い



# 健康づくり出前講座

市内で活動する方々の健康づくりをサポートするため健康づくり課の保健師や管理栄養士等が講師となって健康に関する出前講座を行っています。

対象

市内で活動する団体・事業所・学校 等  
(参加予定者10名以上 \*応相談)

時間

1時間程度 \*日程はご希望に応じて調整

会場

市内の施設

内容

裏面をご覧ください

## 申込方法

日程・内容調整

健康づくり課にご連絡いただき日程や講座内容をご相談します

申込書の提出

申請書類に必要事項を記入・ご提出ください

開催

出前講座を実施

\*申込書は開催希望日の1か月前までのご提出をお願いします  
\*申込書は窓口で配布またはHPからダウンロードできます

＼まずはお気軽にお問い合わせください／

お申込み  
お問合せ

浦添市健康づくり課(保健相談センター内)

HPはこちら▼

098-875-2100

(平日8:30-17:00)



# 講座内容

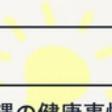
## 自分のからだは自分で守る！今日からはじめる健康づくり

・・・こんなお悩み、ありませんか？・・・

◇ひとり暮らしをするためのために、栄養について知りたい！

◇健康やダイエットってたくさん情報があるけど...

若い世代からの健康づくりのポイントについてお話しします。

目次		<b>よく見る光景</b> 	<b>ジュースはお菓子の仲間です</b> 
1	沖縄の健康事情		
2	生活習慣のポイント		
3	かしこく健康情報を活用！		

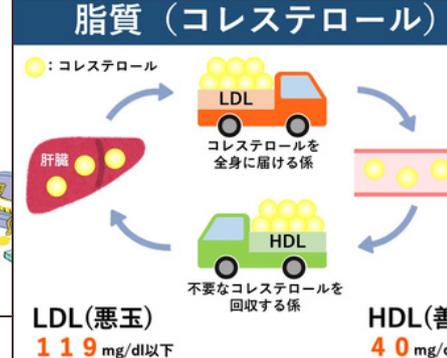
## 知って得する！健診結果を活かした健康づくり

・・・こんなお悩み、ありませんか？・・・

◇健診を受けたけど、結果を見てもよくわからない...

◇若い頃より増えた体重をどうにかしたい！

健診結果の見方や生活習慣病予防の食事・運動等についてお話しします。

目次	<b>脂質（コレステロール）</b> 	<b>バランスのよい食事 - 主食・主菜・副菜</b> 主食・主菜・副菜がそろった食事とは？ 2品でも 1品でも 
1. 健診結果について		
2. 生活習慣について		
A. 運動		
B. 睡眠		
C. 食事・栄養		

LDL(悪玉) 119 mg/dl以下      HDL(善玉) 40 mg/dl以上

そのほか健康に関して知りたいこと・聞いてみたい内容がありましたら  
お気軽に担当までご相談ください！

### \*注意事項\*

事業等により、ご希望の日程に添えない場合や、出前講座の目的にそぐわない場合等は、お受けできないことがあります。