

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

15分～60分程度 *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

申込書の提出

開催

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



申請書類に
必要事項を記入・
ご提出ください



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、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	
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！



ジュースはお菓子の仲間です



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...

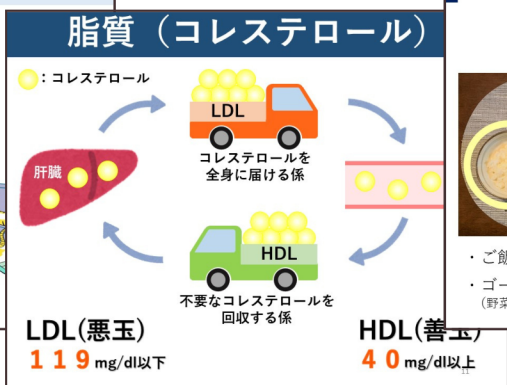
◇若い頃より増えた体重をどうにかしたい！

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

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





バランスのよい食事－主食・主菜・副菜

主食・主菜・副菜がそろった食事とは？

2品でも

1品でも



- ・ご飯 **主食**
- ・ゴーヤーチャンプルー

- ・ゴーヤーチャンプルー
(野菜多め・お肉少なめ)

主食 主菜 副菜
・ 鮭と野菜ミックス丼
(野菜多め・ご飯少なめ)

- ・ 鮭と野菜ミックス丼
(野菜多め・ご飯少なめ)

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。