

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 ウラ面をご覧ください

ご利用方法

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

出前講座を開催

*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ホームページ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／

浦添市健康づくり課(保健相談センター内)

ホームページは
こちら▼

お申込み
お問合せ

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


- ◇忙しくても簡単にできる、栄養バランスのいい食事について知りたい！
- ◇健康やダイエットって、たくさん情報があるけど...

今日から実践できる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！

今が大切！




骨密度のピークは**20歳頃**


今のうちに「**骨貯金**」しまし

ジュースはお菓子の仲間です


食事



水分補給



間食



知って得する！健診結果を活かした健康づくり

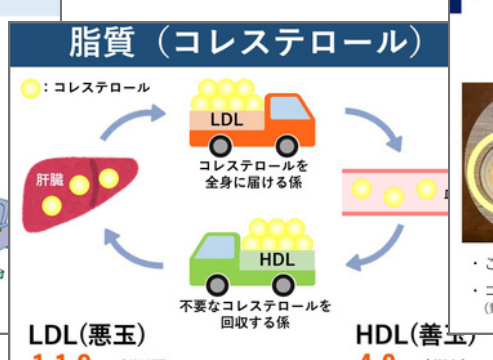
- ◇健診を受けたけど、結果を見てもよくわからない...
- ◇若い頃より増えた体重をどうにかしたい！

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

脂質（コレステロール）



肝臓


LDL (悪玉) 119 mg/dl以下

HDL (善玉) 40 mg/dl以上

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



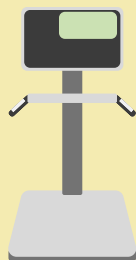
・ご飯 主食
・ゴーヤーチャンプルー (野菜多め・お肉少なめ) 主菜 副菜

・主菜 主菜 副菜
・鮭と野菜ミックス丼 (野菜多め・ご飯少なめ)

そのほか、健康について聞いてみたい内容がありましたら、お気軽にご相談ください！

ご利用特典①

当日の
体組成測定や
講座前後の
体組成計
レンタルあり



ご利用特典②

当日
骨密度測定
できます



ご利用特典③

事前アンケートに
お答えいただいて
食事バランスを
簡単チェック
(講座の内容による)



注意事項

事業等によりご希望の日程に添えない場合や、講座の目的にそぐわない場合等は、ご利用いただけないことがあります。