

保健師・管理栄養士
による

～ 出前 ～

★ 健康づくり講座 ★

南城市では、住民自ら主体的に健康づくりを行えるよう、保健師・管理栄養士が地域に出向き、『出前・健康づくり講座』を実施いたします。自治会やサークル等ご希望がございましたら、いつでも気軽にご連絡下さい。

- 内容（例）
- ・脳梗塞につながる不整脈？
 - ・心筋梗塞を防ぐためにはどうすればいい？
 - ・現場に潜む脱水の危険、知って防ごう、夏の脱水
 - ・からだに優しいお酒の付き合い方
 - ・高血糖は何を引き起こすか？
 - ・よく聞くけどメタボって何？BMIって何？
 - ・あなたの血圧はどのくらい？
 - ・あなたの腎臓、大丈夫？
 - ・脂肪肝って言われたことないですか？

内容や日時・場所については調整可能です♪
保健師・管理栄養士の派遣費は無料です♪

♪令和5年度の実績紹介♪

- 公民館にて
（当間・堀川・新里・仲伊保・富祖崎・新開・屋嘉部）
テーマ「沖縄の健康実態と特定健診について」
- 保育園にて
テーマ「生活リズムと食育について」
- 職域にて（漁業協同組合など）

【お問合せ先】
南城市役所 健康増進課 917-5324
（担当：比嘉・久場）

