

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（子育てサークル等）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）

- ・ 特定健診受診のすすめ
- ・ 血管力をつける
- ・ 高血糖は何を引き起こすか？
- ・ 生活習慣病と認知症予防
- ・ メタボは何を引き起こすか？
- ・ 高血圧予防
- ・ あなたの腎臓、大丈夫？
- ・ 離乳食について
- ・ 認知症とフレイル予防

### ♪ 令和4年度の実績紹介♪

- 公民館にて  
（富祖崎・眞境名・奥武）  
テーマ「沖縄の健康実態について」
- 児童館にて  
テーマ「楽しい食事について」
- 職域にて（食堂や漁港）  
テーマ「健康実態や血圧について」

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♪



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

