

～ 出前 ～

保健師・管理栄養士
による

★ 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）

- ・ 健診結果ってどう見るの？
- ・ 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？
- ・ 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？

♪ 令和6年度の実績紹介 ♪

■ 公民館にて（12地区、14回）

テーマ「沖縄の健康実態、特定健診について」
「熱中症予防」「アルコールについて」
「脳梗塞につながる不整脈」「高血圧について」
「骨粗しょう症予防」「軽度認知症予防」

■ 職域にて

（漁業協同組合、商工会、自動車工場）

■ その他

（小学校父母会、サークル、子育て広場、シルバー人材センター、青年連合会）

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：金城・久場）

