

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）

- 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7年度の実績紹介 ♪

- 公民館にて（2地区、3回）
（富祖崎・大城）
- 職域にて（6か所）
（商工会、漁協、板金工場、自社農場、作業所）
- その他（11か所）
（地区組織団体、子育て広場、こども園、イベント会場）

テーマ「沖縄の健康実態、特定健診・がん検診について」
「健診結果と体の働き」「熱中症予防」「野菜の必要量」
「肝臓、脂肪肝について」「高齢者の食」
「乳幼児期の栄養」「子どもの体づくりと食事について」

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：金城尚子・久場）

