

健康づくり出前講座

生活習慣病の予防方法・健康づくりのポイントが分かる！

日時

- ・令和7年6月～令和8年3月（土日祝、12月29日～1月3日を除く）
- ・午前10時～午後3時の間（1講座30分～60分）
- * 要相談

内容

- ① おいしく適塩！ たっぷり野菜！（ナトカリ比測定と講話）
 - ② 今日から対策！ ロコモ対策！（ロコモ度チェックと講話）
 - ③ その他（熱中症予防や食中毒予防等、季節にあった講話）
- * 詳しくは裏面を参照してください。

申込方法

- ① 開催希望日の2か月前までに申込書に必要事項を記入し、健康推進課の窓口へ提出してください。
- ② 講座内容・日時を検討し、代表者の方へ連絡させていただきます。

キリトリ

健康づくり出前講座 申込書

申込日： 令和 年 月 日

グループ・団体名			場所	会場名：	
代表者連絡先	氏名：		電話番号：		
開催希望日時	第一希望日時	令和 年 月 日（ ） 時間 : ~ :	参加予定人数	名	
	第二希望日時	令和 年 月 日（ ） 時間 : ~ :			
講座内容	希望する講座に○をつけてください ① おいしく適塩！ たっぷり野菜！ ② 今日から対策！ ロコモ対策！ ③ その他 * ③を選択した場合は希望する講話内容をご記入ください _____				

おいしく適塩！たっぷり野菜！

①

ナトカリ比とは、塩分の主成分である**ナ**トリウムと野菜や果物等に多く含まれる**カリ**ウムのバランスを示す指標です。尿中のナトカリ比を調べ、毎日の食生活を見直してみませんか？
測定後、ナトカリ比を意識した食生活のポイントをお伝えします！

今日から対策！ロコモ対策！

②

ロコモティブシンドロームは、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態です。
「ロコモ度テスト」で移動機能の状態を確認してみませんか？
ロコモに負けない身体づくりのポイントもお伝えします！

その他

③

熱中症予防や食中毒予防等、季節にあった講話を行います。
希望する講話内容があれば、ご相談ください！

* 講座後に、保健師・管理栄養士による健康相談も実施可能です！

問合せ先：木津川市 健康推進課 0774-75-1219