

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！口コモ対策！ (口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、
健康推進課の窓口に提出してください。
- 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	<p>希望する講座に○をつけてください</p> <p>① おいしく適塩！たっぷり野菜！ ② 今日から対策！口コモ対策！ ③ その他</p> <p>* 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</p> <hr/>			

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