

# 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8年6月～令和9年3月(土日祝、12月29日～1月3日を除く)
- ・午前9時30分～午前11時30分、午後1時30分～午後3時30分の間  
(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！ (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

**適塩**とは、適切な塩分摂取量でおいしく、でも健康的に、食事を楽しむことです。

**野菜**は塩分を排出するのに役立ちます。一緒に、毎日の食事を見直してみませんか？

適塩や野菜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