出前講座

保健師や管理栄養士が健康経営のお手伝いをします。
職場へ健康や食事についての話を分かりやすくお届け！
ぜひご利用ください。

日時

要相談

事業などにより、ご希望の日程に沿えない場合もあります。

費用

無料

申込み方法

希望日の１か月前までに「音更町まちづくり出前講座申込書」をご記入のうえ、メールまたは来所にてお申し込みください。

申込書はホームページからダウンロードまたは保健センターで配布しています。

裏面もご覧ください

音更町健康推進課（音更町新通８丁目５番地）
0155-42-2712
hokencenter@town.otofuke.hokkaido.jp

音更町健康づくり出前講座ホームページ

ご希望のテーマについてお話します

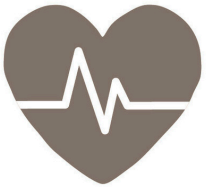
テーマ例

健康増進

- 健診結果の見方
- がん予防、がん検診
- 生活習慣病予防（血圧、糖尿病、脂質など）
- 女性のための健康づくり

栄養・食事

- バランスの良い食事
- コンビニ食の選び方
- 体重維持のための食事バランス
- アルコールとの付き合い方



メンタルヘルス

- ストレスとの上手な付き合い方
- 休息と活動のバランス